ครูแก้วปณิธาน

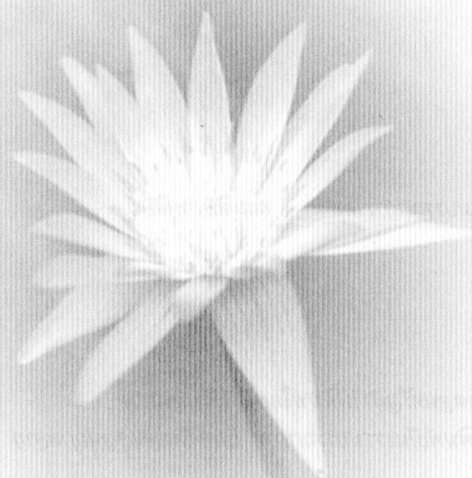
"การไม่ภาวนา
แปลว่าไม่รักษาสมบัติ
สมบัติ คืออะไร
ก็ใจตนนี้เอง"

ครูแก้วปณิธาน

ธรรมะ

โดย

หลวงปู่จาม มหาปุญโญ



พุทธศักราช ๒๕๔๗

วัดป่าวิเวกวัฒนาราม บ้านห้วยทราย ต.คำชะอี อ.คำชะอี

จ.มุกดาหาร ๔๙๑๑๐

ครูแก้วปณิธาน
ธรรมะ
ของ
หลวงปู่จาม มหาปุญโญ

บันทึก
โดย
พระธมฺมธโร ครูบาแจ๋ว

จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการโดย : คณะศิษยานุศิษย์
๒๕๔๙

เจ้าอาวาส วัดป่าวิเวกวัฒนาราม บ้านห้วยทราย ต.คำชะอี อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร ๔๙๑๑๐

พิมพ์ที่ บริษัท ณดิกุลการพิมพ์ จำกัด
โทร./โทรสาร ๐-๒๖๖๙-๓๑๓๑-๔

คำนำ

ธรรมบรรยาย ปริยายศึกษา ปฏิปทาแบบอย่าง
เทศนาโวหาร ปฏิภาณภาษา
ถ้อยวาทะอบรมสานุศิษย์ คำเร่งเร้าท้าทายให้ปฏิบัติ
การตอบคำถาม การแสดงชี้แจงแนะนำ
วาจาปรารภอรรถรส และสาระธรรม
ของ
องค์ท่านหลวงปู่จาม มหาปุญโญ
ที่ปรากฏแล้วในหนังสือ "ครูแก้วบณิธาน" เล่มนี้
เป็นธรรมะได้บันทึกไว้ในลำดับหลายปี
เพื่อ
ประโยชน์ต่อการศึกษาและสืบค้นในอุบายธรรมแห่งการปฏิบัติ

"ธรรมะเป็นของสำหรับโลก เราให้โลกทั้งหมด"
องค์ท่านหลวงปู่จาม มหาปุญโญ ได้กล่าวไว้ในวันที่
กราบเรียนขออนุญาตจัดทำรูปเล่มเป็นหนังสือธรรมะ

หวังประโยชน์สุขต่อไป
เจริญธรรมนำพร
คณะศิษยานุศิษย์

๒๕๔๗

ครูแก้ว
สอนสั่งแล้ว
ให้
เพียรฝึกแลศึกษา



ด้วย

ความปรารถนา

แห่ง

พ่อ - แม่ครูบาอาจารย์



"อาตมายังไม่เป็นอะไรทั้งนั้น
บางคนมาก็ว่า อาตมาเป็นพระอริยเจ้า
บางคนมาก็ว่า อาตมาเป็นพระอรหันต์
บางคนมาก็ว่า อาตมาเป็นพระโพธิสัตว์พุทธภูมิ
บางคนมาก็ว่า อาตมาเป็นพระเกจิเถระมีบารมี
อาตมานะ เป็นหลวงตาจาม พระเฒ่าแก่ๆ อยู่เฝ้าวัด
ใครมาหาก็พูดไป คุยไปตามเรื่อง

เขาก็ว่า เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ก็ให้ว่าไป
เพราะคนที่เขาว่าให้ เขามิได้มาเป็นด้วยกับเรา

อาตมาก็ยังไม่เป็นอะไรทั้งนั้น"



หลวงปู่จาม มหาปุญโญ



หลวงปู่จาม มหาปุญโญ
ปูชนียแห่งธรรม

สังเขปประวัติ : หลวงปู่จาม มหาปุญโญ นับหนึ่งในอาจาริยาจารย์ที่ถือเคร่งในพระธรรมวินัย มั่นคงในพระปรมัตถ์วิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินชีวิตในมรรคธรรม ออกเที่ยววิเวกรุกขมูลแสวงหาความสงบนิ่งจนทราบซึ้งถึงรสพระธรรม นับได้ว่าเป็นผู้แตกฉานโดยมิได้พักสงสัย

กำเนิด : เป็นคนตระกูลชนเผ่าผู้ไทย สกุลผิวขำ ตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ

บิดาชื่อ กา (ภายหลังอายุ ๖๐ ปีบวชเป็นพระได้ ๖ พรรษาจึงได้มรณภาพ)

มารดาชื่อ มะแง้ (ภายหลังบวชชีได้ ๓๖ พรรษาจึงถึงแก่มรณภาพ)

เกิดวันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๔๕๓ ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๖ ปีจอ เป็นบุตรคนที่ ๓ ในบรรดาพี่น้องร่วมอุทรทั้งหมด ๙ คน

บรรพชา : **ครั้งที่ ๑** ตั้งใจบวชติดตาม องค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เมื่ออายุ ๑๕ ปี ที่วัดสุทัศนาราม เมืองอุบล พระมหารัฐ รัฐปาโล เป็น พระอุปัชฌาย์

พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาคโม นำไปบวช ก่อนหน้านี้ ๘ เดือน ได้บวชเป็นตาปะขาว (ตาผ้าขาว) อยู่จำพรรษากับองค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่เสนาสนะบ้านหนองขอน อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ

ในปีนั้นตกหน้าแล้งองค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้เดินธุดงค์เข้ากรุงเทพฯ ได้มอบสามเณร ให้อยู่ในความดูแลของพระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาคโม และพระอาจารย์มหาปิ่น ปญฺญาพโล ต่อมาไม่นานก็เคลื่อนย้ายหมู่คณะสงฆ์สามเณรไปตั้งกองทัพธรรมอยู่จังหวัดขอนแก่น

อายุ ๑๙ ปี ได้ลาสิกขาออกมาเพื่อรักษาโรคเหน็บชา อันเนื่องมาแต่ตกกระไดกุฏิ และการประกอบความเพียรมากเกินไป เช่น นั่งภาวนาในน้ำ ถือไม่นอน และฉันน้อย เป็นต้น

ครั้งที่ ๒ เมื่ออายุ ๒๙ ปี ที่วัดป่าบ้านโคกคอน อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย พระอาจารย์คำพัน กนฺตสีโล เป็นบรรพชาจารย์ บวชเพื่อหนีอุปสรรค คือ บวชป้องกันมาตุคามหญิงสาวคนงาม อำเภอบ้านผือที่มารบเร้าขอร่วมชีวิต ในขณะระหว่างเดินทางไปเพื่ออุปสมบท

อุปสมบท : เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ.๒๔๘๒ เวลา ๒๐.๓๒ น. ณ พัทธสีมา วัดโพธิสมภรณ์ อ.เมือง จ.อุดรธานี พระเทพกวี (จูม พันธุโล) เป็น พระอุปัชฌาย์ พระครูศาสนูปกรณ์ เป็น พระกรรมวาจาจารย์ พระครูประสาทคุณากิจ เป็น พระอนุสาวนาจารย์

ย้อนไปแต่ยุคสมัยที่เป็นเด็กน้อยฝึกหัดปฏิบัติรับใช้พระธุดงค์กรรมฐาน อยู่วัดหนองน่อง มาจนสมัยเป็น ตาผ้าขาว เป็นสามเณร เป็นพระภิกษุ หลวงปู่จามได้ศึกษาสังเกต เรียนรู้ รับใช้ปรนนิบัติและศึกษาธรรมจาก

พระปรมาจารย์ - องค์หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล

พระบูรพาจารย์ - องค์หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

พระเถระชั้นครู อาทิ

พระอาจารย์ สิงห์ ขนฺตยาคโม

พระอาจารย์ มหาปิ่น ปญฺญาพโล

พระอาจารย์ อ่อน ญาณสิริ

พระอาจารย์ ชอบ ฐานสโม

พระอาจารย์ หลุย จนฺทสาโร

พระอาจารย์ ขาว อนาลโย

พระอาจารย์ ฝั้น อาจาโร

พระอาจารย์ แหวน สุจิณฺโณ

พระอาจารย์ กงมา จิรปุญฺโญ

พระอาจารย์ ลี ธมฺมธโร

พระอาจารย์ น้อย สุภโร

พระอาจารย์ ตื้อ อจลธมฺโม

พระอาจารย์ สิม พุทธาจาโร

พระอาจารย์ มหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

พระอาจารย์ ชา สุภทฺโท

ตลอดจนศึกษากับพระสุปฏิปันโนสายเมืองเหนืออีกหลายรูป หลายองค์ อาทิ ครูบาไชยา, ครูบาคำแสน คุณาลังกาโร, ครูบาพรหมจักร, ครูบาอินทิจักร, ครูบาธรรมจักร, ครูบาทิ, ครูบาขาวปี เป็นต้น ทำให้หลวงปู่จามได้ซึมซับข้ออรรถอุบายธรรม นิสสัยโกศล มาโดยลำดับอย่างลึกซึ้ง

วัดป่าวิเวกวัฒนาราม : เดิมอยู่ทางทิศใต้ของหมู่บ้านเป็นที่อยู่จำพรรษาของหมู่ใหญ่ของพระธุดงค์กรรมฐาน ชื่อวัดหนองน่อง

ก่อนปี

๒๔๖๔ องค์หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล พร้อมหมู่สงฆ์อยู่จำพรรษา

๒๔๖๘ องค์หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พร้อมหมู่สงฆ์อยู่จำพรรษา

๒๔๗๑ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร พร้อมหมู่สงฆ์อยู่จำพรรษา

๒๔๗๘ พระอาจารย์บัญชี ได้ย้ายมาอยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้านห้วยทราย แล้วอยู่จำพรรษาพร้อมหมู่พระเณรกรรมฐาน

๒๔๙๕ พระอาจารย์มหาบัว ญาณสมฺปนฺโน พร้อมด้วยหมู่คณะมาจำพรรษา จนลุขึ้นปี ๒๔๙๘ และได้ตั้งชื่อใหม่จากวัดหนองน่อง เป็นวัดป่าวิเวกวัฒนาราม

๒๔๙๙ พระอาจารย์สม โกกนุทฺโท พร้อมหมู่เณรจำพรรษา

๒๕๐๐ พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร อยู่จำพรรษา

๒๕๐๑ พระอาจารย์ศรี มหาวีโร อยู่จำพรรษา

๒๕๑๒ หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ มาอยู่จำพรรษาจนปัจจุบัน พ.ศ.๒๕๔๗

การพัฒนาวัด : หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ มีแนวคิดเน้นในธรรมชาติ สิ่งต่อเติมก่อสร้าง กุฏิ ศาลาธรรมและพระเจดีย์ ให้กลมกลืน เงียบสงบ ท้าทาย ร่มรื่น และอบอุ่น

ชีวิตผลงานที่ทรงคุณค่า คุณความดีที่เป็นประวัติศาสน์นับเป็นปฏิปทาที่เจริญตามแบบแห่งองค์พระพุทธเจ้า ทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งที่น่ายกย่อง

เชิดชูควรยึดไว้ ควรระลึก ควรแก่การนำไปประพฤติ
ปฏิบัติตามยิ่งนัก

ประวัติเจดีย์ : เจดีย์บู่ทองกิตติ สร้างขึ้นโดยการปรารภของหลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ สำหรับเป็นที่เก็บรักษาพระบรมสารีริกธาตุขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระธาตุของพระอรหันตสาวก หลายองค์ อาทิ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร พระสีวลี พระอุปคุต เป็นต้น พระธาตุดังกล่าวมีจำนวนมากมายกว่าที่พบในที่อื่นๆ มีคหบดีคือ คุณแม่บู่ทอง กิตติบุตร สานุศิษย์ของหลวงปู่จามซึ่งมีเชื้อสายเป็นเจ้านายเก่าจากจังหวัดเชียงใหม่ มากราบไหว้หลวงปู่ และได้บริจาคเงินสร้างเจดีย์องค์นี้เป็นจำนวนหนึ่งและได้เริ่มลงมือก่อสร้าง เมื่อ พ.ศ.๒๕๒๗ ใช้ศิลปะช่างพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ควบคุมการก่อสร้างโดยองค์หลวงปู่จาม สร้างแล้วเสร็จเมื่อ พ.ศ.๒๕๓๐

งานบุญประจำปี : วันสรงน้ำบูชาพระบรมสารีริกธาตุ
ครั้งที่ ๑ : ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๓
ครั้งที่ ๒ : ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๖
ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓
ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖
(โปรดเทียบกับปฏิทินประจำปีทุกปี)

“พระธาตุของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตเจ้า
เสด็จมาให้ได้กราบไหว้สักการะบูชา ให้ได้ทำการ
ระลึกถึงผู้มีคุณสูงแก่โลก

ให้ตั้งใจกราบไหว้บูชา
ได้บุญ ได้ผลจริงๆ นะ”





ตัวเราคนเดียวที่เทียวรักเทียวชัง
รักชังทุกข์โทษกับโลก
หากตัวเองไม่แก้ไข
ใครจะมาแก้ให้

เราไม่แก้เอง
เราไม่โทษตัวเรา
เราไม่ละความชั่วในตัว
เราไม่ทำความดี
แล้วตนของตนจะได้อะไร

อย่าไปหาโทษในท่านผู้อื่น
ดูตนของตนให้มาก
อย่าอยู่เฉยๆ
ให้รู้จักพิจารณาบ้าง

เกิดมาแล้วนี้อะไรบ้างจะเป็นคุณค่าแก่ตนของตน

เอ้า...! ดูให้ดี

โกรธแล้วมันให้อะไรกับเรา

อยากได้มันให้ผลอย่างใด

ตัวเมาหน้าเมาหลังมันให้อะไร

ให้ทุกข์มิใช่หรือ

โกรธเคยเป็นสุขไหม

โลภเคยเป็นสุขไหม

หลงเคยเป็นสุขไหม

มันให้ทุกข์อยู่เสมอในใจของผู้ที่มีสิ่งเหล่านี้ตลอดไป

ให้คิดนึกในตนของตนทุกคน

ดูจนเห็นโทษเห็นภัย

วันหนึ่งๆ โกรธกี่ครั้ง

อยากกี่ครั้ง

หลงเมาเท่าใด

เคยรู้จักตัวเองบ้างไหม

คิดนึกให้ดีเถิด

ตื่นเช้าขึ้นมา

ให้ถามตัวเองเลยว่า *“วันนี้จะเอาบุญ หรือ*

วันนี้จะเอาบาป”

จะให้อันใดมากกว่ากัน

บุญมากกว่าหรือ

หรือบาปมากกว่า

บุญมากก็ได้สุข

บาปมากก็ได้ทุกข์

เดี๋ยวนี้ จิตของเรานี้

มันยังถือบุญถือบาปอยู่ เพราะตน

ยังเกี่ยวข้องกับทุกข์บ้างสุขบ้าง

แต่สุขนั้นใจชอบ ทุกข์ประการใดๆ กลับไม่มีใครชอบไม่มีใครยินดี แต่เป็นอันต้องมีอยู่ เป็นอยู่ เสวยอยู่

ทำอย่างใดจึงจะไม่เกี่ยวข้องในทุกข์แลสุข

ทำอย่างไรจึงจะรู้ได้ว่า *อันใดสุข*

อันใดทุกข์

จะรู้ได้ก็เริ่มต้นที่ สติ ปัญญา

สติ ปัญญาที่เป็นของตน มิใช่เป็นของใคร

ให้นึกรู้สึกอยู่เสมอว่า *ใช้ร่างกายนี้ไปในทางใด*

ใช้ใจไปในทางใด

ใช้ทำดีหรือใช้ทำชั่ว

ทำแล้วใครจะได้รับผลนั้น

กายนี้มิใช่ใจ

ใจที่ใช้กาย จึงเกิดเป็นผล *คือ เป็นแต่ได้ดี*

และ เป็นแต่ได้ชั่ว

ดี - ชั่ว และตัวจิต จึงมิใช่ตนมิใช่ตัว

หากแต่เป็นของรู้ได้ให้ผล

ดีเป็นสุขพอใจ

ชั่วให้ทุกข์ไม่พอใจ

ใจจึงเป็นผู้รู้และเป็นผู้รับผลใดๆ ทั้งหมด

เราทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ ก็หวังให้

จิตนี้ตั้งอยู่ได้

เมื่อจิตตั้งอยู่ที่แล้ว

วิชชาใดๆ ก็จักเกิดได้เป็นไปได้

เพราะ เราได้ใจ ที่ควรแก่งาน

รู้บุญ รู้บาป
รู้ดี รู้ชั่ว...*เป็นปัญญาชั้นต้น*

รู้เหตุ รู้ผลของกรรม
รู้การเวียนว่ายตายเกิดมาจากที่ใด...*เป็นปัญญาท่ามกลาง*

รู้หนทางแก้ไขใจของตน
รู้พรากใจออกจากกิเลสาวะใดๆ ได้...*เป็นปัญญาชั้นสูง*

ปัญญาความรู้ความฉลาดเหล่านี้เกิดได้ เพราะ...
ตนของตนเป็นผู้ตั้งใจในการฝึกหัดขัดเกลา
ทำมาแล้วหลายภพหลายชาติ

ต่อไปข้างหน้า
หากยังไม่เต็มอัตราบารมีของตน
ก็จะต้องได้ทำต่อไปในการอบรมปัญญา
แต่ผู้เต็มเปี่ยมแล้ว ท่านก็ถึง***สุคโต***

ตัวเราเดี๋ยวนี้อย่างใด

ก่อนกำหนดบริกรรม

ให้บอกตัวเองก่อน ว่า *อันนี้กาย*

อันนี้ใจ

จากนั้น เอาใจรู้กำกับ คำบริกรรม

อย่าทิ้งคำบริกรรม

ผู้ฝึกหัดภาวนาใหม่ต้องอาศัยคำบริกรรม

อาตมาภาวนามาแต่อายุ ๑๕ ปี

มาเดี๋ยวนี้ ก็ยังไม่ทิ้ง ***"พุท - โธ"***

ใครทิ้ง ***"พุทโธ"***

ภาวนาไม่เป็นหรอก

เอาคำบริกรรมผูกล่ามใจไว้ รู้อยู่เสมอ

แม้อะไรจะเกิดจะเป็นก็อย่าทิ้งผู้รู้

ให้มีผู้รู้ รู้ทุกกิริยาอาการ

เพราะความรู้ตัวต่อเนื่องกันไปนี้เอง

จึงรู้ได้เท่าทันในปัจจุบันธรรม

ผู้รู้อย่างนี้จึงจักแก้ไขตนเองได้

ตนเกิดเป็นมนุษย์
ได้พบปะศาสนาขององค์พุทธะ
ได้มีความตั้งใจประกอบความดี
ได้ทำหน้าที่ของพุทธบริษัท

ทีนี้หากเป็นผู้ตั้งใจอยู่เสมอนั้น
หน้าที่ตนของตนก็ก้าวไปข้างหน้าได้ *ได้ดี*
ได้ถูกต้อง
ได้ตรง

จึงว่าอย่าให้เสียประโยชน์ของการเกิด
ความดี
บุญกุศล
ธรรมะ
ทำให้จิตมีกำลัง เมื่อจิตมีกำลัง จิตสงบได้
จิตตั้งอยู่ได้
จิตสว่างได้

มนุสฺส ทุกฺขโต
มนุสฺส สุขโต
เราเป็นมนุษย์อย่างใด

การกำหนดภาวนานี้

อันใดสะดวกคล่องตัวคล่องใจอยู่เสมอก็ให้เอาอันนั้นมากำกับรักษาใจ

ระลึกในใจในอารมณ์รู้ตัว

สะดวกอันใด

คำว่า ***"สะดวก"*** เพราะ *คล่องใจ*

เบาใจ

มันสบาย

มันคล่อง

รู้ใจได้ง่าย

จับใจได้เร็วและต่อเนื่องไป

ไม่มีอะไรจะยากเท่ากับการรักษาใจ

แต่...แม้จะยากก็ทำได้

ครูบาอาจารย์ พระอริยเจ้า พระอรหันตเจ้า พระพุทธองค์บรมครู *ทรงทำเป็นแบบอย่าง*

ได้ทำเป็นแบบอย่าง

มาแล้วตลอดมา

จึงเหลือไว้ให้แต่เราเป็นผู้ทำต่อไป

การทำบุญให้ทาน

การรักษาศีล

การฟังเทศน์ธรรม

ภาวนารักษาใจของตน

การเจริญพรหมวิหาร

การเคารพกราบไหว้บูชา

ทุกอย่างกว่าจะปรากฏผลานิสงส์ ต้องละเอียดหนักหนา

อย่าด่วนเกินไป

อย่าอยากเกินไป

จะสุกเอาเผากินมิได้

ทุกอย่างมันต้องควรแก่ธรรม

ธรรมนั้นต้องเหมาะต้องควรแก่ตนของตน

อันใดใจหยาบต้องรู้

อันใดใจละเอียดก็ให้รู้

ยากแสนยาก

ก็ให้ตั้งใจบำเพ็ญในตนของตน

ให้ปิติยินดีพอใจในมรรค คือ หนทางปฏิปทาของตน

อย่าอ้างความเกียจคร้านผลัดผ่อน

ให้ขวนขวายในกิจของตนเสมอตลอดไป

เราภาวนาทำไมจิตมันไม่อยู่

ก็เพราะ *บาปในใจมันมาก*

บาปพาใจฟุ้งซ่านคิดอ่าน

จิตจึงไม่ตั้ง จิตจึงไม่อยู่ที่

จึงว่าให้ตั้งใจของตนอยู่เสมอ

เอาความตั้งใจมั่นเป็นกำลังของตน

ใจที่มีกำลัง พอเจริญภาวนาจึงจักพอได้ความบ้าง

คำว่า ***"ได้ความ"*** คือ *ปีติ เกิด*

สุข เกิด

วิชา เกิด

ปัญญา เกิด

ญาณ เกิด

มรรค เกิด

ผล เกิด

เมื่อธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นได้ภายในใจ

ตนของตนก็เจริญมาเป็นลำดับ

จนที่สุด *รูปเป็นธรรม*

นามเป็นธรรม

เป็นองค์พระธรรม

ขอให้ทำอย่างสม่ำเสมอนะ
นานเข้าก็จักได้เอง เป็นเอง รู้เอง

มีหิริ มีโอตตัปปะ
มีบุญกุศล มีศีลวินัย มีปัญญาธรรม
เป็นมรรคเป็นผล

เป็นจากของน้อยไปสู่ของมาก
เป็นจากของยากไปสู่ของง่าย
เป็นจากกิริยาหยาบไปสู่ธรรมอันประณีตสุขุม

จะอย่างไรก็ตาม
ให้รู้ตัวเองอยู่เสมอ
คิดค้นหาอุบายรักษาใจอยู่ตลอดไป

การแก้ไขตนของตนมันยาก
แต่ต้องทำ
หน้าที่ให้มีแต่การรักษาตนของตน

ชีวิตการเป็นอยู่ การกินการไปการมาอย่าให้เป็นโทษ

การทำความดีไม่มีใครห้าม

การเพิ่มความดีเป็นหน้าที่ของตน

การตั้งใจในธรรม เป็นความตั้งใจของตน

ปัญญาของโลก *เป็นเครื่องแก้ไขโลก*

ปัญญามรรค *เป็นทางออกจากโลก*

ปัญญาญาณ *พาให้รู้จักแก้ไขตัวเองได้*

ตนของตนจึงควรสั่งสมอบรมปัญญาให้มาก

ผู้มีปัญญาเท่านั้นจะเดินตรง ถูกต้อง ถูกทาง

ปฏิปทาของแต่ละคน นั้นมาจากการสั่งสมปัจจัยนิสสัย อุปนิสัยมาต่างกัน คือ *มีปัญญามากน้อยกว่ากัน*

ใช้ชีวิตอย่างใด

ทำดีกับหมู่ใด

ตั้งใจในธรรมมาอย่างใด

ฉะนั้น *อย่าคบคนพาล*

ให้ใคร่ต่อบัณฑิตนักปราชญ์ ผู้ตรงด้วยดี ในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้แล้ว

การกระทำในกิริยากาย กิริยาใจประการใดๆ
อย่าได้ว่าไม่เป็นผล
ทุกอย่างปรากฏผลแก่ตนของตนทั้งนั้น

จึงว่าให้ถูกต้อง *เป็นการดี*
เป็นบุญกุศล
เป็นความสุข
เป็นปัญญา
เป็นธรรมะ

ด้วยเหตุนี้ *ให้คิดถึงความดีของตน*
ให้คิดถึงในโทษของตน
ให้กำหนดเห็นโทษทุกข์ของตนเสมอๆ

จึงว่าใจนี้ *เป็นคุณ*
เป็นสรณะ
เป็นสาระ ให้แก่ตนของตนตลอดไป

ท่านผู้เห็นคุณของการปฏิบัติ

ท่านผู้ได้ธรรมะ นั้น *ขี้เกียจขี้คร้าน ท่านไม่มี*

เมาหลับเมานอน ท่านไม่มี

เมาอยู่เมากิน ท่านไม่มี

ลังเลสงสัย ท่านไม่มี

เมากาม เมาเกียรติ ท่านไม่มี

คิดอยากได้ปองร้าย ท่านไม่มี

แต่เราคนนี้ชื่อว่าปุถุชน

ความชั่วทรามใดๆ จึงมีอยู่เต็มใจ

เห็นบาปกรรมทุกข์โทษในใจของตนหรือยัง

ท่านผู้เห็นแล้วซึ่งความชั่วประการใดๆ ว่ามีอยู่ในตนของตน ท่านผู้นั้นจึงมีแต่ความตั้งใจ

ตั้งใจ

ไม่ประมาทมัวเมา *ในตน*

ในชีวิต

ในความเป็นอยู่

ในธรรมะ

เราต้องทำดี

เพื่อให้ได้เครื่องบำรุงใจ เอาความดี ธรรมะรักษาใจ

ตั้งมั่นในตนอยู่เสมอ ให้บุญกุศลมีกำลัง

พากเพียรพยายาม อดทน

ใครเป็นคนดี

ใครทำดี

ใครรู้รักษาตนเอง

ใครรู้รักษาหมู่โลก

บุคคลนี้ต้องรู้จักตัวเอง

เทวดาก็รู้จักบุคคลเช่นนี้

ธรรมก็รักษาผู้มีธรรมะประจำอยู่

คนเฒ่าโบราณสอนว่า ***"อย่านอนตื่นสาย***

เทวดาไม่ดูแล"

- ๑ - กายนอนตื่นสาย

- ๒ - ใจนอนตื่นสาย

กว่าจะตั้งต้นให้แก่ตนได้ ทุกข์เท่าใดแล้วนั่น

ใจผู้นึกรู้สึกอยู่เสมอนี้เอง เรียกว่า **สติ**
สติมีกำลังแล้ว ก็คุ้มครองจิตได้
เพราะสติกับจิตก็อันเดียวกัน
นี่พูดอย่างนี้ไม่รู้
ต้องเฝ้าสังเกตดู ต้องกำหนดปฏิบัติดู

ผู้ที่มีสติมั่นแล้ว *คิดก็ไม่ผิด*
พูดก็ไม่ผิด
ทำก็ไม่ผิด
เคลื่อนไหวไปมาก็ไม่ผิด

เมื่อไม่ผิดในประการทั้งปวง
ก็เป็นธรรมะ
ธรรมทั้งหมดทุกหมวดก็เกิดแก่สติ

ด้วยเหตุนี้ให้พากันอบรมสติ
ทำความรู้ตัวให้มาก
เมื่อได้สติแล้ว ก็รู้จิตของตนได้

ครั้นรู้จิตใจนี้ได้ก็รู้จักหนทาง
รู้แนวทางในการแก้ไขกิริยาของตนต่อไป

เรื่องจิตนี้เป็นเรื่องจำเพาะตน
เป็นอยู่ รู้อยู่จำเพาะใคร จำเพาะมัน

จิตมีโทสะ จิตมีราคะ จิตมีโลภะ จิตมีโมหะ
จิตมีตัณหา จิตมีภาระ จิตมีขันธ์ จิตมีธรรม
ก็ให้รู้จักจิตของตน
จิตจะหายจากสิ่งที่มีอยู่ก็ให้รู้
รู้แล้วก็ให้จัดการแก้ไข
ความรู้ตัวของจิตก็มาจากความเป็นผู้มีสติปัญญา

ให้รู้จนกว่าไม่ยึดไม่ถือ
ปลดวางภาระใดๆ
ตัดเครื่องทุกข์ออกไปให้หมด
จึงจักเป็น**นิจฺฉตบุคคล**
คือ เป็นผู้เที่ยงต่อพระนิพพาน

ให้รู้ด้วยตนเอง ให้เห็นด้วยตนเอง
ให้ตั้งใจทำ
อย่าอ้างนั่นอ้างนี้
อยู่ไหนๆ ก็ให้ได้ทำ

วันหนึ่งๆ จะต้องได้แก้ไขตนอยู่อย่างนี้

คำว่า ***“แก้ไข”***

แก้ไขอย่างหยาบ เพื่อให้ใจสะอาด

แก้ไขอย่างกลาง เพื่อให้ใจสงบ

แก้ไขอย่างสูง เพื่อให้ใจถึงมรรค

ก็แก้ไขให้ดี แก้ไขให้เจริญขึ้น แก้ไขให้ละเอียดเป็นชั้นๆ ขึ้นไป

อะไรเล่าเป็นเครื่องแก้

กาย วาจา ใจ วัตถุ สะอาดได้ก็เพราะศีล

ภายนอกภายในสงบ ก็เพราะใจตั้งมั่น ใจมั่นคง

ใจสว่างแจ้งด้วยปัญญา พาให้ใจถึงมรรค

ให้พยายามในความยากลำบากของการแก้ไขตัวเอง

อย่าหลงภายนอก อย่าหลงภายใน

อย่าหลงใจของตน

ความชั่วใดๆ มันเกิดก็ให้เพิกออกไป

ต้องฝึก ต้องทรมาน

ต้องหมั่น ต้องขยัน

สาวกของพระศาสนา - สาวกแต่ธรรมเฉพาะพระพักตร์

อนุสีติ อสีติ มหาสาวก อัครสาวก

ศิษย์ของพระคณาจารย์ ศิษย์ขององค์พระพุทธเจ้า

พระอริยเจ้า พระอรหันตเจ้า

พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์

พระปัจเจกพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า

ท่านเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้บริสุทธิ์แล้วใน *พระวินัย*

พระสูตร

พระอภิธรรม

ทรงไว้ในกิจอัธยาศัยของตน

ตัวเราเป็นแต่ผู้มาทำความดี ตามแบบอย่างของท่านที่ท่านกำหนดวางเอาไว้ พาดำเนิน

จึงมาได้รับผล*ตามคำสอน*

ตามการประพฤติปฏิบัติตนของตน

ให้ถัดถี่ ให้ละเอียดลออ

ต้องเก็บเล็ก สั่งสมน้อยตลอดเสมอไป

พระธรรมวินัยขององค์พระพุทธเจ้า

เป็นครูบาอาจารย์ที่ดีที่สุดในยุคสมัยนี้

บุคคลพระสงฆ์องค์เณรใดหากอนุวัติตามก็ควรถือให้เป็นครู เป็นอาจารย์ แต่ต้องให้ถูก ให้ดี ให้ตรง

ในสัตว์โลกทั้งหลาย มีเครื่องดึงดูดกันไว้อยู่

ธาตุของธรรม สายบุญ สายบารมี ความดีความชั่วร่วมกันมา

อธิมุตติธรรม ดึงรั้งเข้าหากันในสานุศิษย์และตัวครูบาอาจารย์

สำคัญอย่าเมาแต่ตัวบุคคล

ให้ระลึกถึงพระธรรมพระวินัยของพระพุทธเจ้าที่พระองค์วางไว้ให้แล้ว

กำหนดรู้ตาม พยายามอย่างยิ่งยวด

บุญให้ผลอย่างไร

ศีลให้ผลอย่างไร ธรรมให้ผลอย่างไร

ตัวครูบาอาจารย์ท่านให้ผล ให้ประโยชน์อย่างไร

ตัวเราต้องรู้ - รู้ด้วยตัวเราเอง

เราทุกคนทำความดีมามากแล้วแต่มันยังไม่พอ
ยังไม่สามารถเอาชนะความชั่วใดๆ ได้

เหตุเพราะ *ดีชั่วยังแข่งขันกันอยู่*
ดีชั่วยังเป็นเครื่องหมุนของจิตนี้
ดีชั่วมาแต่กรรม
การกระทำใดๆ ต้องให้ผลเป็นวิบาก

ทำเพราะอยากได้ความดี - ๑ -
ทำเพราะไม่รู้ว่าตนชั่ว - ๑ -

ชั่วและดี เป็นผลของกรรมที่คอยให้ผลอยู่ตลอด

หากจะทำดีก็ขอให้ทำให้ถูกต้อง
พอทำดีถูกทางแล้วเท่านั้นเอง ชั่วก็ค่อยๆ หมดไป
จนที่สุดเป็นแต่ความดีล้วนๆ บริสุทธิ์อยู่

เป็นความดีไม่ให้ผล ไม่ให้โทษ
ตนของตนก็พ้นไปได้

ภาวนามันของยากนัก

ยากเพราะ ไม่รู้จักจิตของตน

ไม่รู้อะไร - *ไม่รู้ลม*

ไม่รู้มรณะ

ไม่รู้ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา

ตั้งต้นใหม่ *ให้รู้กาย - ให้รู้ลม*

รู้ลมเข้า - รู้ลมออก

รู้กาย - รู้ลม

รู้ใจ - รู้ผู้รู้ลม

ให้รู้ลมหายใจ - ให้รู้ว่าตนหายใจ

อย่านึกรู้ไปนอกลม

อย่าปล่อยผู้รู้ลม

ผู้หัดภาวนาใหม่นี้ล่ะดีมาก ให้ต่อสู้

อย่าขี้คร้าน อย่ามีข้ออ้าง อย่ามีข้อแม้

ตั้งใจอยู่ตลอด

อย่าให้พลาดท่าเสียที

นักปฏิบัติต้องมีผู้รู้

พระอริยเจ้านั้น ท่านไม่ทำชั่วใดๆ ประการใดๆ ทั้งหมด
ท่านปล่อยทิ้งแล้วในความชั่วใดๆ

ท่านรู้แต่การ*เพิ่มบุญกุศล* *เพิ่มฌาณ*
เพิ่มปัญญา *เพิ่มญาณ*
เพิ่มธรรมะ

กระทำ *นิโมกข์* คือ ขัดเกลามรรคหนทางไป
กระทำ *ปาโมกข์* คือ รู้แก้ไขในผลของมรรค
จนที่สุดเป็น *วิโมกข์นิพพาน* ปรากฏแจ่มในใจ

ใจก็เป็นธรรม นามก็เป็นธรรม รูปก็เป็นธรรม
เป็นธรรมที่บริสุทธิ์
ตัวเราเดี๋ยวนี้ยัง *เดินหน้า - ถอยหลัง*
ท่องเที่ยววนเวียน

จิตไม่แจ่มใสใจไม่มีวิชฺชา คุณวิเศษธรรมะ
ก็ยังไม่ปรากฏแม้แต่น้อย

อย่าด่วนไปกับความอยากของตน
รู้ตัวแล้วเดินตามท่านผู้ผ่านพ้นไปแล้ว
ใจเย็นและรอคอยพร้อมปฏิบัติเรื่อยไป

ปฏิบัติภาวนาใจไม่อยู่ ยังภาวนาไม่เป็น
อย่าด่วนโกรธให้ตัวเอง
ตัวไม่สมอยากแล้วแปรเป็นโทสะออกมาเผาใจ

มันยังไม่เป็นก็พากเพียรไป
มันเผลอไปก็ให้ตั้งใจใหม่ กำหนดใหม่
อยากก็ไม่ใช่ ไม่อยากก็ไม่ใช่ ใจให้เป็นกลาง

หน้าที่เฉพาะ คือ กำหนดภาวนาไป

การแก้ไขตัวเองได้นี้เอง เรียก *ธรรมะ*
เอาศีลมาแก้ ก็เรียก *ศีลธรรม*
เอาสมาธิมาแก้ ก็เรียก *สมาธิธรรม*
เอาปัญญามาแก้ ก็เรียก *ปัญญาธรรม*
ฉันทะ ให้ยินดีพอใจ
วิริยะ ให้พากเพียร
ศรัทธา ให้มั่นคงแน่วแน่
จิตตะ ตรึกตรองเหตุผลแก้ไข
วิมังสา ใช้ปัญญารักษาตนของตน
อย่าเป็นปฏิบัติ ***"สักแต่ว่า"***

พ่อแม่ครูบาอาจารย์
จะให้ประโยชน์อย่างใหญ่หลวง
แก่... *ผู้มีความศรัทธาเลื่อมใส*
ผู้มุ่งความบริสุทธิ์ของตน
ผู้ปฏิบัติตามคำของท่านโดยชอบ

พวกเราผู้เป็นศิษย์หา
ต้องประกอบตนไว้ให้ครบ
อย่าให้ขาดไปแม้อย่างใดอย่างหนึ่งในสามอย่างนี้
หากขาดไป
ก็จักพลาดจากคุณของครูบาอาจารย์

แต่การอยู่อาศัยศึกษากับครูบาอาจารย์นั้น
บางรูปอยู่ด้วยน้อยแต่เก็บได้มาก
บางรูปอยู่ด้วยกันนาน ก็นานอย่างมดแดง
เฝ้าผลมะม่วงอย่างนั้น
บางรูปก็ได้มาก
บางรูปก็ได้น้อย
บางรูปก็ไม่ได้อะไรเลย
บวชสามปี ขี้เต็มถาน เจ็ดตำนานยังไม่ได้

ตั้งใจทำความดีนะลูกหลานทั้งหลาย

๑. *บำรุงเลี้ยงบิดามารดา*

๒. *รักษาศีล ๕ ศีล ๘*

๓. *ไหว้พระสวดมนต์ค่ำเช้า*

๔. *เคารพคนเฒ่า คนแก่ วัยวุฒิ คุณวุฒิ ธรรมวุฒิ*

๕. *เมตตาสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก*

๖. *พิจารณาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย*

๗. *กำหนดรู้ในทุกข์ของชีวิตการเกิดมา*

๘. *ดูให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งใดๆ*

๙. *หัดภาวนารักษาใจ*

๑๐. *ได้อะไรบ้างที่เป็นนิสสัยปัจจัยไว้ให้แก่ตน*

อาตมานี้อายุมากใกล้ตายทุกวัน

แต่เมื่อมันตายแล้วจะไม่มีใครมาเป็นหลวงตาจาม

ที่จะมานั่งสอนสูเจ้าลูกหลาน

เดี๋ยวนี้ยังพอว่าพอสอนไปได้

ขอให้ใส่ใจในตนของตน

หลวงตาตายแล้ว มาก็เห็นแต่รูปปั้น

รูปปั้นมันจะสอนได้อย่างนี้หรือไม่

ทำตนให้มันถึง

ทำตนให้มันพร้อม

ทำตนให้มันบริบูรณ์

เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท

เกิดอย่างไรได้สุข

เจ็บไข้อย่างไรได้สุข

แก่ชราอย่างใดได้สุข

ตายอย่างใดจึงพ้นจากตายเน่า ตายเหม็น

ตนของตนเดี๋ยวนี้ มันอย่างใด

ข้อปฏิบัติ

การปฏิบัติ

ผลของการปฏิบัติ ผลของข้อปฏิบัติ

ในตนของตนนี้เท่านั้น

จักพาให้พ้นทุกข์ได้



อะไรที่ยังมั่นยังหมายอยู่

ยังอยากมี อยากดี อยากสุข อยากพ้นไปอยู่
ก็ให้เข้าใจว่า ยังเป็นเชื้อทุกข์ในตนอยู่

นั่นคือ มันยังหลงพอใจอยู่
สมุทัยใจขี้หลง

พิจารณาให้รู้ ณ ที่ใจ ที่ยังยึดยังถืออยู่
ผลของการยึด การถือ คืออะไร เป็นอย่างใดต่อไป

ควรไหม สมควรที่จะต้องปล่อยวาง หรือไม่
หรือ ตนชอบพอในทุกข์อยู่

ก็จิตสงบจากอารมณ์ นั่นเองแหละ เป็นความสุข
จิตไม่เพลิดเพลิน
จิตปล่อยวาง
เฉยๆ อยู่ รู้อยู่ จึงรู้เท่าทัน

เอา เกสา - โลมา - นขา - ทนฺตา - ตโจ นี้แหละเป็นกุญแจ
ธรรมเปิดประตูมรรคผลนิพพาน

อยากไปนิพพานจะต้องทำอย่างไร

อย่าอยากได้อย่างเดียว

อยากนั้นมันได้อยู่ มันมีเวลาของมันนะใจนี้

มันหากรู้เอง เห็นเอง เป็นเองได้เอง

ขอให้ตั้งใจเถิด - ศีลของตนอย่างใด

สมาธิของตนอย่างใด

ปัญญาของตนอย่างใด

กาย - วาจา - ใจ - วัตถุของตนอย่างใด

บริสุทธิ์หรือยังให้เริ่มต้นหนทางตรงนี้ก่อน

พระนิพพานเป็นอย่างใด

พระนิพพานเป็นภาวะของพรหมอันบริสุทธิ์ หมดอุปาทานใดๆ

ท่านผู้ได้ ผู้ถึงแล้วไม่เที่ยวประกาศบอกใคร

ท่านอยู่ไป ปฏิบัติไป รักษาธรรมทรงวินัยของท่าน

ไปอย่างปกติธรรมดา *กิริยาเป็นธรรม*

รูปเป็นธรรม

นามเป็นธรรม

ญาณเป็นธรรม

เป็นธรรมดาของธรรมอยู่เช่นนั้น

อยากได้อย่างเดียวไม่พากเพียร จะได้อย่างไร

วาจามันได้ แต่ใจมันไม่ได้ คิดอ่านให้ดีเถิด

พระพุทธยังอยู่ ศีลยังมีอยู่ครบ กายเรายังมีอยู่
พระธรรมวินัยยังอยู่ สมาธิยังมีอยู่ครบ ใจเรายังมีอยู่
พระสงฆ์สุปฏิบัติมีอยู่ ปัญญายังอยู่ครบ การปฏิบัติของเรามีอยู่หรือ

การปฏิบัติต้องอาศัยตนของตนโดยแท้
ต้องพยายามในตนเอง
จะมัวแต่อาศัยท่านผู้อื่นมันมิได้

จะเห็นได้ จะรู้ได้ในการบุญการบาปต้องรู้ได้เอง
รู้เกิดตาย รู้วัฏฏะของตนได้ ก็ให้รู้ได้ในชีวิตนี้
อาศัยอบรมจิตให้สว่างได้ปัญญาพาให้รู้จักเหตุผล

จนได้ชื่อว่า *เป็นผู้ได้คุณจากพระศาสนา*
เป็นผู้ได้คุณจากจิต



ปีใหม่ พ.ศ.๒๕๔๗

อยากได้สุข อยากได้พร อยากได้ธรรม

ใครเป็นผู้อยากได้

ใครเป็นผู้สุข

ใครเป็นผู้ประเสริฐ

ใครเป็นธรรม

ขอให้คิดอ่านให้ดี

บารมีธรรมเป็นของต้องสะสม

พรเป็นของต้องทำเอาไว้ก่อน

ธรรมต้องอาศัยการเป็นผู้เกิดตายมานาน แล้วมารู้ใน

ความเกิด

ความแก่

ความเจ็บไข้

มรณะความตาย

ปีใหม่อยากฟังคำดี คำพูดอันเป็นมงคล

เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้แหละเป็นมงคลธรรมขององค์พระพุทธเจ้าทุกพระองค์

เราทุกทุกคนก็มีอยู่ต้องทำใจให้ชอบทุกคนจึงจักได้ธรรม

ศีล ๕ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีล ๘ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีล ๑๐ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีล ๒๒๗ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีล ๓๑๑ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีลพระปาฏิโมกข์ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีลนอกพระปาฏิโมกข์ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ศีลอภิสมาจาร ๓,๕๐๐ เรารู้ได้ไหม เราทำได้ครบหรือไม่

ต้องให้รู้ให้ได้ตามภูมิความสามารถของตน ทุกคน

สุคติก็มาจาก ศีล

โภคสมบัติใดๆ ก็มาจากศีล

ความดับทุกข์ใดๆ ก็เริ่มจากศีล

ศีลตั้งอยู่ได้ ทรงอยู่ได้ *ก็เพราะ ใจมีหิริธรรม*

ก็เพราะ ใจมีโอตฺตปฺปธรรม

ใจขาวสะอาด ใจมีศีล ใจมีฌาณ ใจมีนิพพาน

ตรวจตราดูศีลของตนทุกคน

ตรวจตราดูทุกๆ วัน

บวชเข้ามาเพราะอยากได้บุญ
ให้รู้ตัวว่าเป็นนักบวช มิใช่ชาวบ้าน

อยากได้บุญให้ตั้งใจ
อย่าเกียจคร้านในกิจของนักบวช

ศีลของตนอย่างใด
ข้อวัตรปฏิบัติของตนอย่างใด
ปฏิปทาของตนอย่างใด

ให้ตั้งใจของตนให้ดี
อดทนไว้เสมอจึงบวชได้อยู่ได้นาน

ความตั้งใจในความอดทนนี้เองจักเป็นเหตุ
เป็นปัจจัยให้แก่ตนของตน

อย่าสะสมให้สละออกไปทั้งภายนอกภายใน

บวชใหม่ต้องอาศัยสำนัก อาศัยครูอาจารย์
อย่าไกลครูเกินอาจารย์

ผู้คุ้มครองตนด้วยธรรม
เป็นผู้ควรแก่การชื่นชม

เหตุเพราะบุคคลเช่นนี้ *รู้ภาวะของตนอยู่เสมอ*
รับบาปอย่างใด
อย่างใดเป็นบุญ
บุญ บาป อย่างใด
อย่างใดจึงจะเป็นธรรม

ให้รู้เกิดตาย รู้รูปนาม
รู้ช่องทำลายอุปาทาน

ตั้งใจชำระปฏิปทาของตน

จะดับโลก คือ ทุกข์ สุข บุญ บาป ในตนอย่างไร

กำลังของตน อินทรีย์ของตน
ธรรมของตน
มากพอหรือยัง
คุ้มครองตนได้หรือยัง

เอกฺกายโน มคฺโค วิสุทฺธิยา

ใจรู้กาย

ใจรู้ใจ *นี้เอง*

เป็นหนทางสายเอก

รู้แล้ววางรู้เป็นธรรม

เป็นธรรมแล้วก็พ้นจากดี พ้นจากชั่ว

เป็นธรรมแล้วไม่เกี่ยวบุญ และบาป

ตั้งอยู่ด้วยอนตฺตาของธรรม

เป็นอยู่ด้วยธรรม

รู้กายให้รู้วาง

รู้ใจให้รู้วาง

วางอย่างรู้ รู้แล้ววาง

รู้แล้วไม่วาง หรือวางไม่ลง *ก็ไม่เป็นธรรม*

มิใช่หนทาง

นานา จิตตํ

จิตนี้เป็นสังขาร

เราต้องปรุง ต้องแต่งให้ดี

เราต้อง ตกแต่งให้งาม

ดีแล้ว งามแล้ว ก็เป็นวิสังขาร

วิสังขาร *เป็นนิจจํ เป็นเอกจิตตํ*

รู้แจ้งจนวางการปรุงแต่ง

เป็นผู้รู้ธรรม ทรงธรรม

เป็นผู้ได้ธรรม เป็นผู้แจ้งธรรม

ต้องเป็นสังขารก่อนแล้วจึงเป็นวิสังขาร

ต้องดูสังขารก่อนที่จะรู้จักวิสังขาร

สังขารกับวิสังขาร *เหมือนรูปที่อยู่บนกระดาษ*

เหมือนตัวหนังสือที่เขียนลงไปบนกระดาษ

แม้อยู่ด้วยกันแต่เนื่องด้วยกัน

และแยกกันอยู่ เป็นอิสระต่อกัน

ตารับรูป ยินดียินร้าย

หูรับเสียง ยินดียินร้าย

ลิ้นรับรส ยินดียินร้าย

กายรับผัสสะ ยินดียินร้าย

จมูกได้กลิ่น ยินดียินร้าย

ธรรมารมณ์ ยินดียินร้าย

ยินดียินร้ายเพราะ *ใจมีเหตุพาให้เกาะเกี่ยว*

ใจจึงยึดมั่นถือมั่น สำคัญหมายมาสู่ตน

เมื่อไม่รู้จักยินดี ไม่รู้จักยินร้าย ไม่รู้จักอารมณ์ใดๆ

ก็เป็นเหตุให้วนเวียนอยู่อย่างนี้

ตา ก็เป็นโลกีย์

หู ก็เป็นโลกีย์

จมูก ก็เป็นโลกีย์

ปากลิ้น ก็เป็นโลกีย์

กาย ก็เป็นโลกีย์

ใจ ก็เป็นโลกีย์

ให้รู้จักตัดในกระแสของอาตนะนี้บ้าง *อย่าเมาอย่าหลงตัวเอง*

สิกขาบท ข้อวินัย ข้อวัตรใดๆ บทธรรมทั้งปวง
พระพุทธองค์ก็กำหนดเอาไว้แล้ว
เพื่อให้เป็นเครื่องดัดนิสสัยขันธสันดานของตน

ผู้ถึงพร้อมก็ได้สำเร็จ
ผู้ติดขัดอยู่ก็ได้นิสสัยปัจจัย

ความเคารพในสิกขาบทบาทธรรมน้อยใหญ่ทุกข้อนั้น
เป็นหน้าที่ของเรา

อะไรอื่นมาเลี้ยงบำรุงใจได้เสมอธรรมวินัยเป็นอันไม่มี
ใจเราต้อง มีฐาน มีธรรมอย่างนี้

ขัดเกลา ฝึกหัด ดัดตนของตนให้ตรง
ปลุกเสกใจให้มีกำลัง
ตั้งตนไว้ในความไม่ประมาท

เอาดีมาชนะชั่ว

เอาบุญมาชนะบาป

เอาสุขมาชนะทุกข์

เอาวิชชา มาชนะอวิชชา

เอาใจ ชนะกิเลส

ต้องชนะได้ในตนของตน

มิใช่ไปชนะที่อื่นภายนอก

ตนเป็นผู้ทำ

ตนเป็นผู้รักษา

ตนเป็นผู้ผู้ขวนขวาย

ตนเป็นผู้ตั้งใจ



เกิด ก็ฝึกฝน
แก่ ก็ฝึกฝน
เจ็บไข้ ก็ฝึกฝน
มรณะ ก็ฝึกฝน
สุขทุกข์ ก็ฝึกฝน

บุญเราก็เก็บ บาปเราก็เว้น
ความบริสุทธิ์เราก็ใส่ใจ

ฝึกฝนตนเองให้ดี
“ใจ” เป็นผู้ฝึกฝน อย่าให้ผิดพลาด

ตัวเราทุกคน
มาถึงขั้นนี้แล้ว ตนมิใช่คนโง่นะ

ดีชั่ว - บุญบาป - มลทินบริสุทธิ์ รู้กันแล้วทุกคน
ทำไมจะทำมิได้

ต้องทำได้ เชื่อเถิด ต้องทำได้
ขอให้ทำเท่านั้น

หมู่สูเจ้าเอาพระใหม่มาฝากฝังหรือ
มาอยู่ด้วยในสำนักนี้ วัดนี้
ให้คิดให้ดีหนา

ศรัทธาชาวบ้านคนทุกข์ยากปากหมองหาเช้ากินค่ำ
ของจังหันก็น้ำพริกผักลวก
อยู่กินใช้สอยก็ลำบาก

นี่ก็บวชเป็นพระแล้ว ให้ตั้งใจให้ดี
ให้รู้ตัวเสมอว่าตัวเป็นพระสงฆ์เป็นนักบวช
อย่าคิดรักสาว

จะบวชเล่นๆ มิได้หนา
จะบวชหาเงินหาร่ำหารวยก็มิได้
จะบวชชุบตัวให้ดีวิเศษก็มิใช่

ตนบวชเพื่ออะไร คือ คำถาม

ปล่อยวางให้หมดในธาตุในขันธ์
แล้วจับจิตผู้รู้ไว้

ดินแตก ดินสว่าง
ไฟแตก ไฟสว่าง
ลมแตก ลมสว่าง
น้ำแตก น้ำสว่าง
อากาศแตก อากาศสว่าง
จิตเป็นธาตุรู้ก็สว่าง รู้สว่าง รู้ปล่อย รู้วาง

สุขทุกข์อุเบกขา
ความจำ ความหมาย
ความนึกคิดปรุงแต่ง
พิจารณาให้รู้แล้ว ปล่อยวาง ปล่อยวางอย่างรู้ทัน

รู้ว่าเป็นสุขเป็นบริสุทธิ์
รู้ว่าเป็นนิจจํ
รู้ว่าเป็นอนัตตาในธรรม

กายสุจึ

วจีสุจึ

มโนสุจึ

วตฺถุสุจึ

สุคโต นิพพานํ ยาติ

กายให้สะอาด

ใจให้สะอาด

วาจาให้สะอาด

วัตถุให้สะอาด

จึงเป็นสุคโต คือ *ไปดีแล้ว ถึงดีแล้ว*

กิเลสไม่กลับคืนแล้ว

ชั่วใดๆ ดับไปแล้ว

คำว่า ***"ดี"*** คือ ไม่มีโทษอีกต่อไป

คำว่า ***"สะอาด"*** คือ บริสุทธิ์มีผล คือความหลุดพ้น

เตสํ วูปสโม สุโข

ดับระงับความชั่วใดๆ ได้แล้วก็ถึงสุข

บุญเป็นความสุขที่ถูกต้อง

บุญอยู่ในใจ

บุญเป็นของมีไว้สำหรับตัวเอง

บุญนี้เองเป็นนิธิสมบัติให้ได้สุขทั้งเดี๋ยวนี้และต่อไป

จึงว่า...อย่าประมาทในการบุญ

ตั้งใจสะสมบุญไว้แก่ตนให้มาก

เพราะ บุญ ชื่อว่าความสุข

การสะสมบุญเป็นความสุข



ให้ยินดีให้มากใน ทาน ศีล ภาวนา ปัญญา
นี่ พระพุทธเจ้าสอนพวกเราไว้อย่างนี้
พระองค์ชี้ช่องไว้อย่างละเอียดลออ

ทำให้เกิดให้มีแล้ว ก็ได้สุขในปัจจุบันนี้เอง
ได้สุข ได้ประโยชน์ แล้ว
ย่อมองอาจกล้าหาญ

ปฏิญาณตนต่อสุจริตธรรมได้ตลอดไป

เราทุกคนเป็นผู้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็ให้ตรวจตราดูตนเอง

ทาน อย่างใด
ศีล อย่างใด
ภาวนา อย่างใด
ปัญญา อย่างใด

สูเจ้าเกิดมาทำไม
เกิดมาเพื่ออะไร
ไม่รู้หรือว่า เกิดมาแล้วมันทุกข์หนักหนา

ไม่ต้องบ่นในทุกข์ของตนหรอก
คิดนึกให้ดี ดูสิว่า ทุกข์มันเกิดมาจากที่ใด

อยากก็ทุกข์
โกรธก็ทุกข์
หลงก็ทุกข์
ราคะก็ทุกข์
ตัณหาก็ทุกข์

ใจก็ทุกข์เสมอใจ กายก็ทุกข์เสมอกาย
เมื่อไม่คิดอ่านพิจารณา อย่างนี้
จะดับทุกข์ได้อย่างใด จะได้สุขได้อย่างใด

ทุกข์กายมันพอไหว ทุกข์ใจมันเหลือทน

การศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรมะ นั้น
ขอให้จับเอาอันเดียว อย่างเดียว ที่เหมาะแก่ตัวเอง
ยึดเอาอุบายอย่างเดียวเท่านั้น
แล้วตั้งใจทำจริงๆ
อย่าด่วนทิ้ง

แต่นักปฏิบัติเดี๋ยวนี้ เรียนมาก ศึกษามาก
มากครู มากอาจารย์ ท่องเที่ยวทั่วไปหมด
เลยจับตัวของตัวไม่ได้ ไม่รู้ตนของตน

นี่ เรียกว่า *ศึกษาธรรม แล้ว ไม่ทำ*
ฟังธรรม แล้ว ไม่ทำ

อย่าเมานักนะ กับแนวทางปฏิบัติที่ผิดทาง
นักบวชเดี๋ยวนี้ก็เชื่อได้ยาก ถือเป็นครูเป็นอาจารย์
เราต้องพิจารณาให้ดี

ยึด ***"พุท - โธ"*** อันเดียวก็ใช้กายใจได้ความแล้ว

ธรรมะเป็นของละเอียดขึ้นเป็นลำดับขั้นของการปฏิบัติ
นี่ อาตมาจะอธิบายอย่างไร

จะให้อุบายอย่างใดๆ ก็ตาม

หากไม่นำไปปฏิบัติ ก็ไม่เป็นผล

แม้ใครอื่นจะมาอธิบายให้ฟัง ให้เข้าใจในธรรมก็ยังไม่ได้

แต่อาศัยความหวังดีต่อลูกหลาน
จึงได้ชี้แจงแนะนำให้พอเป็นแนวเป็นเนา
ว่าน้อยก็ว่าไม่เข้าใจ
ว่ามากไปก็ว่าทำไม่ได้

ก็เพราะตัวยังมิได้ทำ มิได้ปฏิบัติ
จะมาโทษธรรมก็มิได้
โทษตัวเองไม่เห็น

ปัญญามีอยู่ก็เป็นปัญญาเสาะหาโทษ
มิใช่ ปัญญาลบล้าง ทำลายโทษ

แท้ที่จริงแล้ว
พระพุทธเจ้าทรงวางศาสนาไว้ใน
การปฏิบัติ กาย
การปฏิบัติ วาจา
การปฏิบัติ วัตถุ
การปฏิบัติ ใจ
คือ ปฏิบัติให้เป็นของบริสุทธิ์
ให้ กาย ใจนี้บริสุทธิ์

ฟังดูเข้าใจว่านี้เป็นของง่าย
แต่ เอาเข้าจริง ยากนัก

ว่าทำง่ายเป็นของง่าย *ทำได้หรือไม่*
ทำได้หรือยัง

ให้คิดนึกสิ
พินิจพิจารณาให้ดีเถิด

อย่าเข้าใจว่า ***"ธรรมะ"*** กับ ***"โลก"*** เป็นของห่างไกลกัน
ก็อยู่ด้วยกันนี้หล่ะ

ไม่มีโลกแล้วจะเป็นธรรม ได้อย่างไร
ไม่มีรูปแล้วจะเป็นนาม ได้อย่างไร

ธาตุขันธ์อายตนะ ก็มีอยู่ ธรรมะก็มีอยู่
โลกกับธรรมกุก่อมาด้วยกันอย่างนี้เสมอ

แต่ท่านผู้มีปัญญานั้นท่านเอาธรรมมารักษาโลก
จนที่สุดก็เป็นแต่ธรรมอย่างเดียว
เป็นที่หนึ่ง หาสองมิได้
ก็แยกโลกออกไป จึงเป็นแต่ธรรม *รูปก็เป็นธรรม*
นามก็เป็นธรรม
ใจก็เป็นธรรม

ผู้เอาธรรมมาประพฤตินั้นแหละ
เขาย่อมเป็นธรรม

ผู้ไม่มีธรรมก็เป็นโลก

เกิดมาแต่กรรม

เพราะมีกรรมเป็นของๆ ตน

รูปนามรวมกันต้องกระทำกิริยาอาการใดๆ ทุกสิ่ง ทุกอย่างที่ตนทำ จึงให้ผลทั้งนั้น

ดีชั่ว

บุญบาป

มาแต่การประพฤติกระทำ

ความดี นำไปสู่ความสุข

ความชั่ว นำไปหาความทุกข์

สุข ทุกข์ นรกสวรรค์เป็นผลของกรรม

ก็หากนำเอาสุขทุกข์ บุญ บาปนี้ไป - *ไปในโลกนี้*

\- *ไปในโลกหน้า*

เกิดมาก็ทุกข์ของเก่า ทุกข์อย่างเก่า

ดับทุกข์ก็ไม่ได้ มันต้องทุกข์ เกิดอีก ตายอีก

เกิดตายนับภพนับชาติ

เดี๋ยวนี้อย่าเข้าใจว่าตัวไม่มีกรรม

เป็นตัวเป็นตนอยู่ได้เดี๋ยวนี้ก็เพราะอาศัยกรรม

ทำอย่างใดจึงจักพ้นกรรม

ความชั่วใดๆ ยังเกิดขึ้นอยู่
ก็เพราะตนของคนไม่รู้จักอารมณ์
ไม่รู้จักสำรวมอารมณ์
ไม่ได้พิจารณาให้เห็นเป็นตามจริง

เรียกว่ายึดมั่นถือมั่นเพราะ ไม่รู้
เพราะ ไม่รู้ใจก็ไม่บริสุทธิ์

ไม่บริสุทธิ์ เพราะ *ราคะ เพิ่มเข้ามาหาใจ*
โทสะ เพิ่มเข้ามาหาใจ
โมหะ เพิ่มเข้ามาหาใจ
โลภะ เพิ่มเข้ามาหาใจ
มันเพิ่มเข้ามาก็เพราะจิตไปปรุงไปแต่งในอารมณ์ใดๆ

ถ้าหากรู้จักอารมณ์แล้ว ก็เป็นอันรู้จักเลือกที่จะเอาความดีหรือเอาความชั่ว

จึงว่าให้มีสติ ให้หัดสติ ให้อบรมสติ
ผู้มีสติเท่านั้นที่จะหายโง่หายบ้าหายเมา

ตา - หู - จมูก - ปากลิ้น - กาย - ใจ มิใช่กิเลส
รูป - เสียง - กลิ่น - รส - ผัสสะ - อารมณ์ มิใช่กิเลส

อายตนะนอก - อายตนะใน มิใช่กิเลส
ความดำริของใจเจ้าโง่นี้หากที่มันพาให้เกิดเป็นกิเลส

อยากได้ ก็มัน
โกรธหน้าดำหน้าแดง ก็มัน
เมาหน้าเมาหลัง ก็มัน
โง่ ก็มัน
ฉลาด ก็มัน

ให้รู้ฐานฐานะของตนอย่างนี้
จึงจักแก้ไขของตนได้

มันเกิดดับ - เกิดดับ พร้อมด้วยกับจิต
เอาแต่ อายตนะ รูปกายนี้ ธาตุขันธ์นี้เป็นที่เที่ยวเล่น
เป็นสนามโลกเท่านั้น
*หน้าที่ของเราผู้มาศึกษานี้เปลี่ยน **“โลก”** ให้เป็น **“ธรรม”***
ให้ได้เท่านั้นก็พอ

ดีและชั่ว

มันมีเหตุเกิด มีที่มา

อยากได้ดี ก็ทำดี ดับเหตุของความชั่ว

อยากได้ชั่วก็ทำได้

อิสระเสรี เกิดมาแล้วตามใจตน ทำได้ - *ชั่วก็ได้*

\- *ดีก็ได้*

ตนของตนชอบใจอันใด *สุขหรือ*

ทุกข์หรือ

ดีชั่วมันถึงใจผู้ทำอยู่แล้ว

บริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง ผู้ทำอยู่ มีอยู่ย่อมรู้จักได้

เราเกิดมาก็จมอยู่กับมันแล้ว คลุกเคล้าอยู่แล้ว

ที่สำคัญเราทุกคน ***"รู้แล้วไม่ยอมละ"***

"รู้แล้วไม่ยอมทำ"

บอกให้ละ - บอกให้ทำ

ก็ไม่เอาธุระ

มันก็หมดท่าเท่านั้น

เหตุปัจจโย

เราทำเหตุอันใดไว้

ย่อมได้รับผลอย่างนั้น โดยไม่ต้องสงสัย



ดีไม่หาย

ชั่วไม่หาย

ใจไม่หาย

นี้ขณะนี้เป็นโลก

แต่เมื่อเป็นธรรมแล้ว *บุญก็วาง*

บาปก็วาง

สุขทุกข์ กายใจ วางคืนหมดเสี้ยง

วางไว้หมดแล้วจะเอาอะไร

ก็ไม่เอาอะไร *เพราะเป็นธรรม*

เอก ธมฺโม เป็นธรรมอันเอก

โลกก็ดับโลกมาเป็นธรรม

ดับในใจดวงนี้ มิใช่โลกเขาดับ

โลกก็เป็นไปของเขา แต่ใจเราเป็นธรรม

ทานที่ไม่มีศีล เป็นทานผลใหญ่มิได้
สมาธิที่ไม่มีศีล เป็นสมาธิผลใหญ่มิได้
สมาธิเมื่อเราเจริญดีแล้ว ปัญญาก็ใหญ่

ปัญญานี้แหละเป็นเครื่องแยกใจกับความชั่วใดๆ
ออกจากกันไปได้
ผู้ปฏิบัติ
ย่อม
เข้าใจได้
ในความเป็นปัจจัยอัน
อุดหนุนกันอยู่

ด้วยเหตุนี้ให้ศึกษาให้ได้ให้ถึง ได้แล้วก็เป็นของตน

ทานก็เป็นของตน
ศีลก็เป็นของตน
สมาธิก็เป็นของตน
ปัญญาก็เป็นของตน

คำว่า ***“กรรมฐาน”***

มิใช่พระธุดงค์ พระอยู่ตามป่าเขา

ทุกคนเป็นกรรมฐาน วัดบ้านวัดป่าบ้านนอกในเมือง ก็กรรมฐาน

อุบาสกอุบาสิกา แม่ขาวนางชี ก็กรรมฐาน

พระสงฆ์องค์เณร ก็กรรมฐาน

จะว่าไม่เป็นกรรมฐานไม่ได้

เกสา อยู่หัว

โลมา อยู่ตัว เว้นฝ่ามือ ฝ่าเท้าและริมฝีปาก

นขา อยู่ปลายนิ้วมือนิ้วเท้า

ทนฺตา อยู่ในปากบนล่าง

ตโจ ห่อหุ้มรูปกาย

จะว่าตัวไม่เป็นกรรมฐานไม่ได้

คำว่า ***“พระ”*** แปลว่า ผู้ประเสริฐ

ก็ประเสริฐเพราะ *ทำสมถะให้เกิดขึ้น*

ทำฌาณให้เกิดขึ้น

ทำปัญญาให้เกิดขึ้น

ทำวิมุตติให้เกิดขึ้น

หากยังเกิดมิได้ ก็ยังเป็น ***“พระกรรมฐาน”*** มิได้

เป็นได้แต่ ***“กรรมฐาน”***

ยังไม่เป็น ***“พระ”***

เกสา

โลมา

นขา

ทนฺตา

ตโจ

ให้รู้ว่าเราทุกคนมีอยู่



อย่าทิ้งไปให้พิจารณา - เป็นธาตุ

- เป็นปฏิกูล
- เป็นอสุภะ

เมื่อเห็นชัดแล้ว ก็ให้สงเคราะห์ลงใน ***อนิจฺจํ***

ทุกฺขํ

อนฺตตา

ดูให้มันเบื่อหน่าย

ดูในกายตน อย่าไปดูของภายนอก

ให้เห็นชัดในตนนี้ก่อน

จึงจัก ***"ได้ความ"***

จะปฏิบัติมาหลายปีเท่าใดก็ตาม

จะมีความรู้ความเข้าใจมากเท่าใดก็ตาม

จะได้กราบไหว้ครูบาอาจารย์หลายรูปหลายองค์หลายรุ่นเท่าใดก็ตาม

หากยังไม่รู้จักใจตน

ไม่รู้จักกิเลสในใจตน

ก็ยิ่งเมาตนหลงตน ว่าดี ว่ารู้ ว่าผ่านครูบาอาจารย์

นี่ ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็มิใช่หนทาง

ปฏิบัติเพื่อให้*รู้ให้เข้าใจ*

รู้แล้วเข้าใจแล้วก็ให้ละให้วาง

ยังละ ยังวางไม่เป็นก็ยังหาความสงบไม่ได้

ก็เพราะใจไม่สงบนั่นเอง

จึงเมาจึงหลง

เอาอุบายอันเดียวที่ถูกใจตน

แล้วตั้งใจของตน

ทำจริง ทำให้มาก เจริญให้ได้เป็นลำดับ

สมถะ อบรมกาย ทำกายให้สงบ ระงับราคะนิวรณ์
วิปัสสนา อบรมใจ ให้ใจแจ้งอยู่เหนือความสงบ
จนดับอวิชชาได้

กายสงบ ก็ปราศจากโทษทางกายทางวาจา
ใจสงบ มี ๒ อย่าง - ๑ - *สงบเฉยอยู่*
- ๑ - *สงบอยู่ในองค์ฌาน*

ใจสว่าง

มันสว่างเพราะมีความสงบเป็นฐานเป็นกำลัง

มันสว่างเอง รู้เอง แจ้งเอง รู้ตามเป็นจริงเอง

แม้เราไปปรุงไปแต่งก็มิได้เด็ดขาด

เราได้แต่บำรุงต้น เพื่อเอาลูกไม้ผลไม้เท่านั้น

เราเป็นแต่ทำความสงบให้ได้แล้วก็พิจารณาเกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย - ทุกข์ - สุข - อุเบกขา - ธาตุ - ขันธ์ - อายตนะ - รูปธรรม นามธรรม มรรคปฏิปทาไปตามกำลังปัญญาที่มีเท่านั้น แล้วก็หาความสงบให้ใจมีกำลังอีก

ใจที่สงบนั่นแหละเป็นตัวให้เกิดปัญญา

ปัญญาเกิดจากใจ

เอาเถือะ...ตั้งใจให้ดี

จิต คือ ผู้นึก ผู้คิด

คิดแส่ส่ายไปต่างๆ นานา

ที่นี้คิดนึกไม่คิดนึกเฉยๆ ไปกระทบเอาดีบ้าง

ไปกระทบเอาชั่วบ้าง

ก็เลยถือเอาดี เอาชั่วว่าเป็นตนเป็นตัว

นี่ถ้าเป็นเช่นนี้ หากไปทางดีก็ดีง่าย

หากไปทางชั่วก็ดียากแก้ไข

บัณฑิตนักปราชญ์, ท่านเอาสติมาคุมจิต ให้จิตอยู่ที่

จิตอยู่นิ่งเท่าไหร่ยิ่งดี

เพราะ

ปัญญาจะได้เพิ่มมากขึ้น

ความรู้เท่าก็มากตามเท่านั้น

ผู้มีปัญญาจิตไปกระทบสิ่งใดๆ แล้วท่านไม่เป็นทุกข์

ไม่เดือดร้อน ไม่หวั่นไหว ไม่ดิ้นรน

ท่านคิดค้นรู้เหตุผลแล้ว ก็ปล่อยวางไว้หมด

เพราะจิตท่านเป็นกลางได้แล้ว

*บุญ*ไม่เป็นตนไม่เป็นตัว
*บาป*ก็ไม่เป็นตนไม่เป็นตัว
ใจไม่เป็นตนไม่เป็นตัว

แต่...
เป็นของมีฤทธิ์ มีอำนาจ

คือ...
มีอยู่แต่ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว

จึงว่า...
โลกเป็นของมีอยู่ แต่ หาสาระอะไรมิได้สักอย่างสักอัน
คือ มีแล้วไม่เป็นอะไร ไม่ได้อะไร
ส่วน...
ธรรมนั้นรู้ได้แต่ท่านผู้ได้ ผู้ถึงแล้วเท่านั้น
คือ ไม่มีในโลกของผู้ที่ยังไม่เห็น
มีไว้ มีอยู่สำหรับผู้ได้ ผู้ถึง
จึงว่า
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ

เกิด

แก่

เจ็บ

ตาย

มันเป็นอยู่มีอยู่ทุกขณะ

แต่...ทำไมเราไม่รู้ไม่เห็น

อนิจจัง

ทุกขัง

อนัตตา

มันก็แสดงเหตุปัจจัยตามเรื่องตามราวของมันอยู่ทุกขณะ

แต่...ทำไมเราไม่รู้ไม่เห็น

นี่เป็นเพราะอะไร

พิจารณาเข้าสิ อย่าอยู่เฉยๆ

อยู่เฉยมันไม่ได้อะไรนะ

ทุกขณะ ทุกลักษณะมันก็อยู่ในตัวเราคนเดียวนี้

จะเห็นได้ก็ด้วยใจของตน

ต้องพิจารณาต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

เอกายโน มคฺโค วิสุทฺธิยา

ศีล ความสงบปกติ

สมาธิ ใจตั้งมั่น

ปัญญา ความรู้ความจริงแจ้งจริง

เป็นหนทางสายเอก

เป็นเส้นทางเดียว ทางเดินที่จะพาให้เราพ้นทุกข์ได้

สุทฺธิ อสุทฺธิ

ความบริสุทธิ์ ก็อาศัยไตรสิกขานี้

ความไม่บริสุทธิ์ อันนี้มีอยู่เป็นอยู่ก็อาศัยธรรมเหล่านี้เองเป็นเครื่องชำระได้หมดจด

พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ตรัสมาแล้วในโลกหรือแม้แต่จะมาตรัสเป็นพุทธะอีกต่อไปเมื่อหน้า ก็มาว่า

- *ศีลเป็นของเก่านี้*
- *สมาธิเป็นของเก่านี้*
- *ปัญญาเป็นของเก่านี้*

เราตั้งใจเดี๋ยวนี้ ก็มาใส่ใจในของเก่าที่ไม่ล้าสมัย

จิตมิใช่อารมณ์
อารมณ์มิใช่จิต
แต่อาศัยจิตนึกคิดจึงเป็นอารมณ์

พอเป็นอารมณ์ ก็เข้าไปยึดเอาอารมณ์
เพราะเห็นอารมณ์ก็เป็นสาระของดิบของดี

จึงให้เปลี่ยนจากอารมณ์ของโลกมาเป็นอารมณ์ของธรรม
ให้เอา ***“พุท - โธ”*** เป็นอารมณ์
ให้จิตคิดนึกรู้อยู่กับแต่ ***“พุท - โธ”***
เพื่อล่อจิต - ผูกจิต - ดึงจิต - ตั้งจิต ให้อยู่
เมื่อ จิตตั้งอยู่แล้ว - *สุขเกิดขึ้น*
- *ปิติเกิดขึ้น*
- *อุเบกขาเกิดขึ้น*
- *เอกัคคตาเกิดขึ้น*
รวมเรียกว่าฌานเกิดขึ้น
จิตตั้งในองค์ฌาน - จิตสงบในองค์ฌาน
จะหนีจากฌาน ก็ไปเดินวิปัสสนา
จะไปได้หรือไม่ก็สุดแท้แต่ปัญญา

ปญฺจมาเร ชิโน นาโถ

ตั้งใจกำหนดภาวนาของตนทุกคน

ตั้งใจ จนใจตั้งได้ เดินมรรคปฏิปทาต่อไป

จนชนะมารทั้ง ๕ นี้ได้

ขันธมาร

กิเลสมาร

อภิสังขารมาร

เทวปุตตมาร

มัจจุมาร

มารทั้ง ๕ ตัวนี้ ก็รวมอยู่ในตัวเรา คือ *แยกอยู่ในรูป*

แยกอยู่ในนาม

ร่างกาย เป็นมารเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ

กิเลส เป็นมารเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ

สังขาร เป็นมารเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ

ผู้คน เป็นมารเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ

ความตาย เป็นมารเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ

มารเหล่านี้ล้วนไปแต่จิตนี้ทั้งหมด

ออกไปจากจิตพาลนี้เอง

เมื่อเห็นโทษของความเกิดแล้ว
ก็เป็นอันเห็นโทษของความเกิด ความเจ็บ ความแก่ ความตาย

พระอริยเจ้าท่านรู้แล้ว เดินแล้วท่านพ้นไปได้จริง
พวกเราเห็นแล้วพ้นมิได้

ทำไมเป็นอย่างนั้น
ก็เพราะไม่รู้จักเกิดนั่นเอง

วิธีใดที่จะไม่ได้เกิดอีก - ไม่ต้องเกิดมาในโลก
ต้องหัดภาวนาให้เป็นเสียก่อน
จนรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะเกิดดับ

จนสามารถปล่อยวางเกิด ตายได้

เมาเมื่อยังเป็นหนุ่มเป็นสาวสวยงาม
เมาเพราะเห็นว่าตนยังไม่เฒ่าไม่แก่
เมาเพราะเห็นว่าตนยังไม่ตาย
เมาเพราะจิตใจคึกคะนอง
ตัวเราเดียวนี้ก็บำเรอแต่ความเมาอย่างเดียว

เมาโง่และเมาฉลาด
เมาก็เมาในของใกล้ๆ นี้เอง
ใจเมากาย - ใจเมาใจ

ใจหลงกาย - ใจหลงใจ

เมื่อหลง - เมื่อเมา
หลงเมาแล้วก็มืด
หาทางออกจากโลกนี้มิได้

เมาหลงแล้วมันได้อะไร
คิดอ่านให้ดี

กามะ

กาโม คือ ความรักใคร่ยินดี มีความพอใจนำหน้า

ตนปรารถนาอะไร ตนต้องการอะไร ก็พอใจไปตามนั้น

นี่ หลักของกิเลส

แต่หลักของธรรมนั้น

สิ่งที่ตนพอใจนั้น *มันให้สุข* หรือ

มันให้ทุกข์

ยินดีในอันใด

ยินดีแล้วให้อะไร

ตัดขาดได้ไหมในอุปาทาน

จิตมีแต่อยาก มีแต่พอใจใคร่ยินดี

ธมฺมกาโม ภวํ โหติ

ผู้ใดรักธรรมพอใจในธรรม ยินดีในธรรม

ย่อมเป็นผู้เจริญ

ทำไมให้ชื่อว่า ***"กามคุณ"***

ก็เพราะว่า มิได้ให้โทษโดยฝ่ายเดียว

มันมีคุณ ให้คุณอยู่

ก็อย่างไรเล่า

เราก็เกิดแต่กาม

ครูบาอาจารย์ ท่านก็มาแต่กาม

พระอริยเจ้า ก็อาศัยกาม มาพาให้เกิด

พระอรหันต์ ก็มาแต่กาม

พระพุทธเจ้า ก็มาแต่กาม

กามคุณ ให้คุณอย่างนี้

แต่โทษทุกข์เล่า ก็มิใช่ของน้อย เต็มโลกเลยทีเดียว

ปราชญ์โบราณท่านว่า ***"กามมากพอๆ กับน้ำเลือดในหัวอก ของสัตว์ทั้งหลาย"***

ก็จริงมิใช่หรือ

เราก็ก้อนกามเพราะใจเป็นกามใจมีกาม

หรือจะว่าตัวไม่มีกาม ไม่มาจากกาม

กาย

วาจา

ใจ

เป็นเรา ของเรา มีอยู่แล้วนี้

ธรรมะใดๆ อันเป็นของพระองค์พระพุทธะ

ก็มีอยู่ ปรากฏอยู่ครบพร้อมบริบูรณ์

ตัวเราเองเท่านั้น

ที่ต้องอุตสาหะ วิริยะตั้งหน้าฝึกหัดบำเพ็ญต่อไป

ธรรมะมีอยู่ในตัวเรานี้เอง

หน้าที่ให้รีบทำ

พิจารณาเข้า คิดค้นเข้า อย่าชักช้ารีรอ

เกิดมาแล้ว

อยู่เฉยอยู่

มันจะได้อะไร

กายนี้ *มันจะเป็นอะไรให้ได้*
มันจะมีอะไรให้ได้

กายนี้ ก้อนธาตุเข้ามารวมกัน มีขันธ์ มีอายตนะ
สัพพกิเลสเกิดตาม
กายนี้เป็นมูลของกิเลส

พิจารณาให้ดีให้เข้าใจ
ท่านผู้ผ่านพ้นไปแล้วนั้น
ท่านก็อาศัยก้อนก้อนนี้ อาศัยใจอย่างพวกเรานี้
ท่านถือเอากายใจนี้เป็นกัลยาณมิตรของตน
ท่านไม่ให้ตนเป็นข้าศึกของตน

แต่พวกเราอะไรๆ ก็เอามาบำรุงปรนเปรอ
ต้องการให้กายสบายให้ใจสบาย
ก็สบายไปหาทุกข์
จึงไม่หายทุกข์เสียสักที

ท่านจึงว่ากายนี้มันก้อนทุกข์
ใครดับกายดับใจได้ก็พ้นจากทุกข์

“ไม่อยากมาเกิดอีกแล้ว”

ปากนะ มันพูดได้ เพราะพูดตามใจอยาก

หน้าที่ตัวเราต้องดับ อยากนั้นให้ได้

ต้องระงับการเกิดให้ได้ มิใช่จะให้มีแต่อยาก

หรือบางคนหนักเข้าที่สุด

“ร้องบอกอยากไปนิพพาน”

ก็ดี...ให้อยากไว้ละดี

อยากไว้แล้วมันจะขวนขายตั้งใจ ใส่ใจในการดับอยากนั้น

แต่...

ต้องอยากให้พอดี อย่าอยากเกินไป

อย่าให้อยากนั้นมาแต่งใจ ให้ใจแต่งอยาก

ทางอื่นที่จะดับอยาก ดับเกิดตาย ไม่มีหรอกนอกเสียจาก

- ๑ - *ทาน*
- ๒ - *ศีล*
- ๓ - *ธรรมะ*
- ๔ - *ปัญญา*

ธาตุที่เป็นก้อนกายเราเดี๋ยวนี้
มันมิใช่ของเราน่ะ
อย่าหลงตัวเอง

เรามาเกิดก็มาใช้ให้ว้าวานกับมันเท่านั้น
พอเราตายไป ก็ต้องคืนแก่โลก
จึงว่า *ธาตุเป็นของกลาง*
รูปนามเป็นของกลาง
เราต้องวางคืนแก่โลกให้หมด
จึงจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

อันนี้มันวางไม่เป็น ไม่รู้ที่จะวาง
ก็เลยเป็นบ้ากาย บ้าใจ

ธาตุขันธ์อายตนะ
เรามายืมโลกเขาใช้
อย่าหลงว่าเป็นตนของตัว
ยืมเขาใช้อย่างทุกข์ยากลำบากก็ไม่รู้
มันเที่ยงไหมล่ะ คิดนึกให้ดี
บังคับบัญชาได้ไหมล่ะ

จิตใจ

ไม่เป็นตนเป็นตัว

เป็นแต่คิด เป็นแต่นึก เป็นความรู้สึกอันหนึ่งมีอยู่

คิดดีก็จิต คิดร้ายก็จิต

ด้วยเหตุนี้

จึงให้เอาสติรักษาจิต

ถ้าหากเราคุมจิตไม่อยู่ รักษาจิตก็ไม่ได้

เป็นทุกข์ เร่าร้อน

อย่าให้จิตไปในทางทุกข์

ให้จิตไปในทางสุข

สุขพาให้เป็นกุศล คือ ความฉลาด

ทุกข์พาให้เป็นอกุศล คือ ความโง่ความเมาหลง

เพราะตัวเรามีจิตนี้เอง

ศีล - สมาธิ - ปัญญา - ธรรมะ

เราจึงสามารถทำได้

ตัวใจ ตัวแท้นั้นเป็นของกลาง

คือ *ไม่มีอะไรดี ไม่มีอะไรชั่ว*

ไม่มีอนาคต ไม่มีปัจจุบัน

ไม่นึกคิดปรุงแต่งในดีชั่วหรืออะไรทั้งหมด

เป็นแต่ธรรมชาติ ธรรมดาอย่างหนึ่ง

ท่านว่ามีธรรมชาติเป็นของผ่องใสอยู่

มีความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันธรรมเท่านั้น

ดี แล ชั่ว นี้

เป็นเพราะอาการของใจฉายออกมาแล้วมียึดถือยินดี

ยินดีพอใจตามอารมณ์ของจากอายตนะผัสสะเท่านั้น

เราหัดภาวนารักษาใจก็เพื่อให้ใจผ่องใสเช่นเดิม

ให้เป็นที่รู้ทันตามอาการ

อะไรเป็นบาทต้นของสติปัฏฐาน ๔

องค์พระพุทธเจ้าทรงบอกกัมมัฏฐาน ๕ ให้แล้ว

พิจารณา รูป กายนี้ก่อน

เพราะ...

เวทนามันก็เกิดที่กาย ปรากฏที่กาย แม้จากใจก็ตาม

จิตจะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ก็เพราะ *มารู้เวทนา*

มารู้ทันกาย

คำว่า ***"รู้ทัน"*** แปลว่า รู้อะไรกุศล

รู้อะไรอกุศล

ก็มารู้ทันในธรรมะนี้เอง

ให้พิจารณากายตัวเค้าต้นให้ชัดแจ้งเสียก่อน

คำว่า ***"พิจารณา"*** คือ *ให้อบรมสติ*

เอาสติมาตั้งลงที่กาย

ตั้งลงที่เวทนา

ตั้งลงที่จิต

ตั้งลงที่ธรรม

ตั้งลงอย่างรู้ พิจารณาอย่างแจ่มแจ้งเข้าใจ

การรู้ตัวเองนี้แหละ
เป็นของสำคัญที่สุด

รู้จักใจของตน *รู้ว่าตนดี*
รู้ว่าตนชั่ว
คนจะดีได้จะประเสริฐได้ต้องรู้จักเรื่องของตน

ภาวนาก็ให้รู้ตัว
กิริยาใดๆ ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ
อันใดบาป
อันใดบุญ

อันใดควรเจริญ
อันใดควรละ ควรเว้น ควรเลิก

สติวินโย ทาตพฺโพ
ผู้มีสติสมบูรณ์แล้ว ย่อมนำชั่วออกไปได้หมด

คำว่า ***"รู้เท่าทัน"***

แปลว่า *มีผู้รู้* - ๑ -

มีเรื่องมีเหตุให้รู้ทัน - ๑ -

คือ *รู้แล้วก็รู้อย่างพอดี*

ไม่รู้อย่างขาด ไม่รู้อย่างเกิน

รู้เข้าหาทรงอยู่ในตัวใจ

ดับกิริยาอาการจิตทั้งหมดได้

รู้ตรงนี้ สติอยู่ตรงไหนก็ใจอยู่ตรงนั้น
เรียกว่า อยู่ด้วยกับ ณ ที่เดียวกัน

รู้อย่างนี้เป็นผู้รู้ได้หมายเท่าทัน
ชั่วจะเข้ามาก็รู้ ดีจะเจริญขึ้นก็รู้ กิริยาใดๆ มีผู้รู้กำกับอยู่

แต่นี่ก็ยังเป็น ความรู้ขั้นต้น
เป็นแต่ต้อง สงบรู้อยู่ภายใน

ผู้รู้ชัดแจ้งอยู่เสมอแล้ว
ก็รู้เท่าทันได้
ความรู้เท่าทันนี้มั่นคง *ทำกิเลสให้สงบอยู่*
ทำกิเลสมิให้กำเริบ
หมายถึง ระงับกิเลสตัวหยาบ
ยังเหลือตัวละเอียดภายใน

อบรมความรู้ได้หมายทันให้มั่นคงยิ่งๆ ขึ้น
จนที่สุด ***"รู้แจ้งแทงตลอด"***

รู้ทันเพราะใจสงบ อย่างหนึ่ง
รู้แจ้งแทงตลอดเพราะปัญญาภายใน อย่างหนึ่ง
คำว่า ***"รู้แจ้งแทงตลอด"***
แปลว่า เป็นความรู้ชัดรู้แจ้งของผู้รู้

รู้ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด
รู้ถ่องแท้ในสภาวะธรรมชาติใดๆ ทั้งหมด
รู้อย่างระงับกิเลสภายในอันละเอียดมีอยู่

ฉะนั้นทั้งสมถะและวิปัสสนา อย่าไปทิ้งผู้รู้

สังขารทั้งสิ้นล้วนแต่เป็นทุกข์

กายสังขาร *ก็เป็นทุกข์ของกาย*

วจีสังขาร *ก็เป็นทุกข์ของวาจา*

มโนสังขาร *ก็เป็นทุกข์ของใจ*

ปุญญาภิสังขาร ก็เป็นทุกข์อย่างผลของบุญ

ปาปกังวาภิสังขาร ก็เป็นทุกข์อย่างผลของบาป

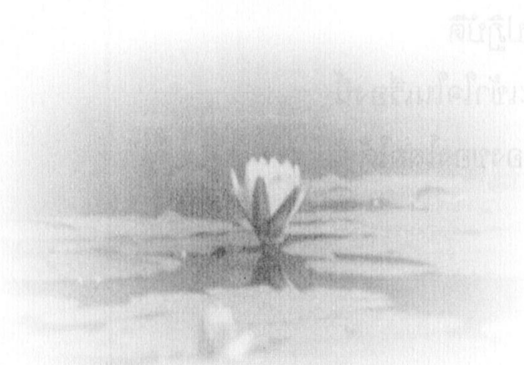
อเณญชาภิสังขาร ก็เป็นทุกข์อย่างกลางๆ

สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา

เรามีกายก็ทุกข์

เรามีใจก็ทุกข์

ทุกข์เพราะไม่รู้ไม่เห็นสังขาร



*ตา	รับรูปแสงสี*

*หู	รับเสียง*

*จมูก	รับกลิ่น*

ปากลิ้น รับรส

*กาย	รับผัสสะ*

*ใจ	รับธรรมารมณ์*

ที่นี้เมื่อรับแล้วชอบพอยินดี อย่างหนึ่ง

และยินร้ายไม่ชอบพอ อย่างหนึ่ง

ชอบไม่ชอบก็ล้วนแต่เป็นของเก่า อารมณ์เก่า

หลงในของเก่า อารมณ์เก่า เมาอยู่กับของเก่า

เบื่อแล้วก็ชอบ ชอบแล้วก็เบื่อ เป็นทุกข์โทมนัสโศกเศร้าเสียใจ

หรือโสมนัสเพลิดเพลินใจอยู่เช่นนั้น

ผู้ฝึกหัดการปฏิบัติ
ก็ให้มารู้และเข้าใจในเรื่องนี้
จึงจะพอรู้เรื่องของโลกได้

จะถามไปทำไม

เรื่องของคนอื่น

ครูบาอาจารย์รูปนั้นองค์นั้น ที่นั้น ท่านจะอยู่หรือจะไป ก็เป็นเรื่องของท่าน

ถามตนเอง ถามหาตนเองมิดีกว่าหรือ

ท่านรู้อย่างไร

ท่านดีอย่างไร

มีความรู้ความสามารถในขั้นใดชั้นใด

ก็ถวายให้เป็นเรื่องของท่านไป

เรื่องเรานี้อย่างไร ฉลาดดีเลวหรือโง่งมอย่างไร

ให้รู้เอง เห็นเอง ฟังเอง สังเกตเองจะดีกว่าที่อาตมาจะว่าให้ฟัง

ท่านผู้มีธรรมะ เป็นธรรมะ ก็ไม่มีโลกแฝงอยู่

แต่นี่เราต่างก็ยังเป็นโลกกันอยู่

สู้ปฏิบัติไปดีกว่าจะได้เห็นเองรู้เอง

มาถามว่า ***"อาตมาเป็นลูกศิษย์ใครนั้นไม่ชอบนัก"***

เพราะจะหาว่าอวดอ้างว่าตนนั้นรูปนั้นเป็นครูบาอาจารย์

แต่ให้เชื่อเถอะว่า เพราะ ครูบาอาจารย์ของอาตมามีอยู่

อาตมาจึงพอได้เป็นอาตมาในวันนี้ได้

แม้การบวชก็บวชเพราะ พ่อแม่ให้บวช

บวชเสียเถ๊อะลูกเอ๊ย เรามันคนทุกข์คนโง่ จะเอาปัญญาที่ไหนไปเป็นโลกเป็นสงสาร

ครูบาอาจารย์ *ก็เคารพกราบไหว้ท่าน*

ถือปฏิบัติของท่านตลอดมา

ปฏิบัติตามธรรมของท่านมาเพื่อสืบต่อพระธรรมพระวินัยขององค์พระพุทธเจ้าเอาไว้

พ่อก็บวชเป็นพระหลวงพ่อ หลวงตา ๖ ปี จึงตาย

แม่ก็บวชเป็นแม่ขาวนางชี ๓๖ ปี จึงตาย

อาตมาบวชตามแม่ - บวชตามครูบาอาจารย์

บวชแล้วก็ตั้งใจมาโดยตลอด

การทรมานฝึกหัดดัดกายใจตนเองนี้

ต้องสมัครใจทำ - ต้องทำด้วยความพอใจของตน

เพื่อให้เป็นอุบายแก้ไขความเดือดร้อนฟุ้งซ่านของใจ

จิตสงบแล้ว เราก็พอจักเป็นสุขได้

แม้สติปัญญาก็พอคิดอ่านแก้ไขตนเองตลอดต่อไป

จะฉันน้อย หรือจะผ่อนอาหาร หรือจะอดอาหาร

แต่อย่าลืมว่ากายนี้มันอยู่ด้วยอาหาร

อาตมาเองก็ทรมานแต่พอควร คือ ผ่อนอาหารแล้ว มาอดนอน คือไม่นอนเลย

ทีนี้ พอไม่นอน กายมีอาหารน้อย - *กายก็เบา*

- *ใจก็เบา*

ใดๆ กดถ่วงจิตก็น้อยลง

อะไรที่เป็นข้าศึกตัวต้นของจิตก็มีกำลังน้อย

จิตใจก็เด่นชัดขึ้นมา

ให้มันอดๆ อยากๆ บ้างแหล่ะดีที่สุดแล้ว

มาชมบารมี หรือ
มาแล้ว สมกับคำเล่าลือไหมล่ะ
เขาว่า หลวงตาจามวัดป่าบ้านห้วยทราย
มาเห็นแล้วเป็นอย่างไร

มีอะไรน่าดูไหม
ดูสิ กายนี้ก็แก่เก่าคร่ำคร่า ผิวกระด่างกระดำเต็มไปหมด
ฟันก็หายไปเหลือไม่เท่าไหร่ เช้าเย็นก็ต้องชำระมัน
ดูเล็บสิ ตัดเองก็ไม่ได้ ต้องอาศัยพระเณรมาช่วยตัดให้
ขนตามกายตามตัวก็หลุดหายไป
ผมก็ขาวก็หงอกไปแล้ว
ไม่เห็นมีอะไรดี

หากจะมีดีก็ดีไปหาวันตายเท่านั้น
เมื่อไหร่มันจะตาย
เอ้า...ดูให้หน่อย วันไหนจะตาย

มาดูแต่ผู้เฒ่าใกล้ตาย
อีกไม่นานก็มาดูคนตาย
ตายแล้วมาดูกระดูก มาดูหุ่นปั้น

ไม่ใช่พูดอวดตัวน่ะ

นับแต่บวชมาไม่เคยทำบาปด้วยเจตนาเลยแม้แต่น้อยนิด

ก่อนบวชก็เฝ้าพยายามรักษาไว้ตลอดมา

แม้พระเณรในวัดก็พยายามรักษาให้รู้จัก ศีล ภาวนา

ต่อไปจะได้เป็นประโยชน์แก่เขา

แม้ลูกหลานญาติพี่น้องมาจากไกลแสนไกลนี้เช่นกัน

พยายามนะพยายามทำดีของตน

บุญมีจริง

บาปให้ผลจริง

นรกมีจริง

สวรรค์มีจริง

พรหมโลกไปได้

ธรรมะมีอยู่

นิพพานมีอยู่

อาตมาเชื่อองค์พุทธะโดยแท้จริงแล้ว
จึงทำตามคำสอนของท่าน สืบมา จนเดี๋ยวนี้
ได้ความบ้าง ไม่ได้ความบ้าง
แต่...ก็ตั้งใจมิได้ท้อถอย

บางวันก็สงบราบรื่น ปรุโปร่งดี
บางวันก็แย่หน่อย ต้องแก้ไข
บางวันก็ได้สุขใจ
บางวันก็ทุกข์บ้างพอกันลืม

พุทโธ ยึดเอาพระพุทธเจ้า
ธัมโม ปฏิบัติพระธรรม
สังโฆ ให้ถึงพระสงฆ์
นานา วัตถุ ต่างชื่อเรียก แต่รวมคุณลง ณ ที่เดียว

อาตมาไม่ลดละปล่อยวางหรอกในพระไตรสรณคมณ์นี้

ทำความยินดีให้เป็นในสมบัติมากน้อยของตน
มีมากเท่าใดท่านไม่ห้าม
มีน้อยเท่าใดท่านไม่ห้าม
แต่ท่านห้ามว่า มากน้อยก็ให้มีไปตามเรื่องตามเหตุ
ตัวเราอย่าให้เป็นบาป เป็นทุกข์

สันโดษอย่างเดียวยังไม่มั่นคงพอ
ให้มีความมักน้อยกำกับเข้าด้วย

หากมีธรรม ๒ ประการนี้แล้วก็จะรู้จักประมาณตน ประมาณธรรม ประมาณทางไปของตนได้

ต้องการความสงบสุข
ให้เห็นคุณค่าของข้อปฏิบัตินี้

ธรรมทุกหมวดเป็นเครื่องแก้ไขตนของตน
ธรรมจึงทรงคุณค่ามากกว่าใดๆ

ทรัพย์ของพระอริยเจ้านั้นได้มาจากความพอใจยินดีในสิ่งที่มีอยู่นี้ก่อน

ให้เข้าใจไว้อย่างนี้นะ

ทำอะไรให้พอดี
ความรู้จักประมาณนั้นมันดีเสมอ

การอยู่การกิน การไปการมา
กิริยาใดๆ ให้รู้จักประมาณ

ประมาณแล้วมันไม่ประมาท
มตฺตญฺญุตา สทา สาธุ
ความพอดีนี้เอง เป็นประโยชน์สุข

คนมีธรรมะ กับคนไม่สนใจธรรมะ
นั้นต่างกันตรงนี้ ประพฤติต่างกันอย่างนี้

ปฏิบัติธรรมอยากได้ธรรมก็ปฏิบัติให้พอดี
อยากให้พอดี ตั้งใจให้พอดี
ศีลพาให้กายพอดี
สมาธิพาให้ใจพอดี
ปัญญาพาให้ธรรมะพอดี

นี่ ไปมาหาสู่ มาหาก็หลายครั้งหลายหน
ได้ในสิ่งที่ตนประสงค์หรือยัง
ได้หรือยัง

ยังไม่ได้ก็เพราะฟังแล้วไม่ทำ
ฟังแล้วไม่กลับเอาไปทำ
จะให้อาตมาว่าไปข้างเดียวมันก็มีประโยชน์น้อย
ท่านทั้งหลายต้องเอากลับไปด้วย

ให้ทรงไว้ในใจ
ให้เป็นผู้ตั้งใจอยู่เสมอ

อาตมาใกล้จะตายแล้วหนา
พูดอย่างนี้มิใช่ห่วงกลัวตาย
แต่...พวกเราเท่านั้นเอง

ปฏิบัติเป็นหรือยัง
ได้รับผลหรือยัง
อย่าให้เปล่าไปเปล่ามา
มันเสียประโยชน์ เสียเวลา

อย่าถามว่า *"หลวงปู่สบายดีไหม"*
ให้ถามว่า *"พอทนได้อยู่หรือ"*
ก็มันมีอะไรพาให้สบายหรือไม่ในโลกนี้

กินก็ทุกข์
กินเกินไปก็ทุกข์
ถ่ายเกินไปก็ทุกข์
นั่งเกินไป นอนเกินไป ยืนเกินไป เดินเกินไป
ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น

นุ่งห่ม หยูกยา ข้าวน้ำคาวหวานที่อยู่หลับนอนทุกข์ทั้งหมด
ใครทนได้ดีก็พอได้สุขบ้าง
ใครทนไม่ได้ก็ได้ทุกข์

ซ้ำร้ายบางคนมาถามว่าอายุเท่าไหร่ ?
บอกว่า ๙๐ ปี กับอีก ๖ ปี
โห...ชื่นชอบยกมือสาธุ
นี่...มานี่ก็จะมาปันพรให้อายุยืนกว่านี้อีกหรือ
ไม่เอานะ...พอแล้วลำบากนักขันธ์นี้กายนี้

ผู้ภาวนา ***"พุท - โธ"*** เป็นแล้ว

จึงไปกำหนดภาวนา อานาปานสติกำหนดหายใจเข้าออก

ก็จักจับจิตของตนได้ง่าย

ทีแรกฝึกหัดใหม่ เอาสติคุมจิต

เอา ***"พุท - โธ"*** จับใจ ให้รู้ตัวอยู่

จนกว่าจะชำนาญ แล้วกำหนดพร้อม

กับลมหายใจเข้า - พร้อมหายใจออก

นานไปก็ให้รู้แต่ลม จนกว่าจะชัดเจน ชำนาญ แล้วตัวผู้รู้เด่นชัดขึ้นมาก็ค่อยๆ วางลมหายใจนี้

จนลมละเอียดสุด

เหลือแต่ผู้รู้ รู้อยู่ ชัดเจนอยู่

เป็นอารมณ์ ของผู้รู้อยู่

ให้รู้อย่างนั้น อย่าทิ้งผู้รู้ - *รู้สงบ*

- *สงบก็รู้*

ปัญญาไม่พอก็ถอนออกมา

กำลังใจไม่พอก็ถอนออกมา

ตั้งต้นใหม่ ไม่อยากไม่หลง

ทำดีประกอบใจเข้าไว้

เอาละ...จากนี้ไป

ให้ตั้งใจภาวนา

กำหนดรู้ใจของตน *ให้รู้สึกอยู่*

อย่าวางผู้รู้

จดจ่อไว้

บริกรรมต่อเนื่อง

อย่าอยาก

อย่าโกรธตัวเอง

อย่าน้อยใจในตัวเอง

อย่าแสดงความรำคาญใจ

อย่าคิดไปอย่างอื่น ให้ฟุ้งซ่าน

อย่าด่วนเบื่อหน่าย

ตั้งใจ...ทำไปของตนทุกคน

ให้รู้สึกตัวอยู่ - *อันนี้กาย*

- *อันนี้ใจ*

อยู่ด้วยกันที่ลำปางอำเภอแม่ทะ

ท่านพ่อลีเอาพระธาตุมาให้ดูก็กราบไหว้บูชา

แต่ยังไม่สนใจนักในเรื่องนี้

ทีนี้กลับลงมาอยู่วัดนี้ สร้างศาลาแล้วเสร็จปี ๒๕๑๘ ภาวนาไปรู้ได้ว่าตนของตนเคยได้เกี่ยวข้องกับพระธาตุมาหลายภพหลายชาติ ก็มาคิดว่า ชีวิตนี้เกิดเป็นคนทุกข์ คงมิได้กราบไหว้บูชาหรือได้บำรุงพระธาตุ แต่อย่างใด

ก็เศร้าใจอยู่หลายวัน

พอวันที่ ๗ เทวดามาบอกว่า *"จะเอาพระธาตุมาให้ท่านพระอาจารย์ได้กราบไหว้ อภิบาลบำรุง"*

ได้เตรียมภาชนะไว้รอท่า

จากนั้นก็เสด็จเรื่อยมา จนมากเท่าที่เห็นอยู่

คนไม่เชื่อก็หาว่าเอาทรายมากราบไหว้

คนเชื่อก็กราบไหว้บูชา

เรื่องของใครของมัน

บางคนมาขอพระธาตุอาตมาบอกว่าให้ขอเอากับเทวดา เทวาดาให้มาคงได้ เพราะมิใช่อาตมาไปหามาเอง จึงมิใช่ของอาตมา แต่เป็นของกลางพระศาสนา เป็นวัตถุเครื่องหมายแห่งอัฐิสรีรังคารของพระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์

มาถึงวัดนี้แล้วให้ขึ้นไปไหว้พระธาตุบนพระเจดีย์

ตั้งใจ...*กราบไหว้บูชา*

กล่าวคำบูชา

แล้วจากนั้น ให้กำหนดใจ ภาวนาอย่างน้อย ให้ได้ ๑๐ นาที

มาถึงแล้วอย่ารีบด่วนแต่จะไป ปะหลกๆ ไหว้ ยังไม่ได้ดูยังไม่ได้เห็น ยังไม่ได้พิจารณา ยังไม่ได้ทำความซาบซึ้งก็รีบไปแล้วจะได้อะไร

พระธาตุของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์หรือหมู่พระอริยเจ้าเสด็จมาให้ได้กราบไหว้สักการะบูชา ทำการระลึกผู้มีคุณอันดีอันสูงแก่โลก

ไม่ใช่หลวงตาไปเสาะหามา
เทพเทวดา เอามาไว้ให้ได้กราบไหว้
มนุษย์เอามาก็มีบ้าง

ให้ตั้งใจกราบไหว้บูชา
ได้บุญได้ผลจริงๆ นะ

ให้เร่งรัดในตนของตน
จัดการแก้ไขตนของตน
ตนที่แก้ไขได้แล้วย่อมมีคุณ

ครั้นมีคุณเท่านั้นแหละ
ศรัทธามันก็เพิ่มขึ้นในตนของตน

เดี๋ยวนี้ศรัทธาของเรายังไม่มั่นคงพอ
จึงให้เร่งภายใน คือ *วิริยะความเพียร*
ศรัทธาความเชื่อ
สติ รู้ตัวทั่วพร้อม
ปัญญาก็จักผ่องใสได้

ตั้งใจของตน
ไม่ต้องอ้างกาลสถานที่ใดๆ ดอก
อยู่ไหนๆ ก็ให้ทำได้ *ขอให้ระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ*
ความสงบมันอยู่ในนี้
พิจารณาให้ดี ปัญญาก็อยู่ในนี้

หนทางที่จะนำไปสู่ความสงบสุข
พระพุทธเจ้าได้ประกาศไว้แล้ว
เราต้องสนใจ ใส่ใจ พอใจตั้งใจทำ
ผลนั้นเราต้องได้รับแน่นอน

ทุกสิ่งทุกอย่าง สัพพะใดๆ ทำไว้แล้วไม่สูญหาย
ผลก็เป็นผลตอบแทนแก่ผู้ทำทั้งหมด

กุสลากรรม อกุสลากรรม อพฺยกตกรรม
ความดีก็ดี
ความฉลาดก็ดี
ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี
เป็นผลตอบแทนทั้งหมด

ให้ผลตอบแทนแก่ผู้ปฏิบัติเสมอกัน
แต่...
จะให้ผลสุข หรือ
จะให้ผลทุกข์ เท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงแนะนำ
ครูบาอาจารย์ได้พร่ำสอนมา
ท่านก็ชี้ลงที่ปัจจัยต้น คือ ***กรรมฐาน ๕***

ให้จิตรู้ที่สกลกายนี้เอง ให้รู้ในร่างกายนี้เอง
คำว่า ***"รู้"*** *ก็ให้รู้ว่าเป็นของกลาง*
ให้รู้ว่าก้อนกายจิตใจนี้มิใช่ของใคร

เพราะรู้อย่างนี้เองหล่ะ
จึงออกจากโลกได้

ทางออกจากโลก
ทุกคนต้องทำเอง เดินออกไปเอง
ทำเองทั้งนั้น
ตนของตนทำให้ตน

ท่านผู้พร่ำสอนอยู่นี้เป็นแต่ชี้ช่องหนทางให้

พระ *แปลว่า ผู้ปฏิบัติตนให้ประเสริฐ*

พร *แปลว่า ทางมาของธรรมอันประเสริฐ*

ทีนี้ตัวดีหรือตัวทราม ตัวก็ควรรู้ตัว

เราเป็นพระ ก็*เป็นผู้ประพฤติตน*

เป็นผู้ให้พร

คือให้แบบอย่างแก่ชาวโลก

สันโดษในวัตถุ

มักน้อยในอารมณ์

ใจทรงคุณค่านี้ก็ให้เอาธรรมวินัยสรวมลงไป

ให้พิจารณาอันใดควร

อันใดไม่ควร

ให้ระมัดระวังรักษาตัว

ตัวเองเป็นผู้รับผิดชอบตัวอยู่เสมอ

อันนี้แหละ เป็นพรของพระ

"อยู่ที่ไหนก็ตาม"

หากใจไม่สบายอะไรๆ ก็*ไม่เป็นสักอย่างสักอัน*

ไม่เป็นผล

ไม่เป็นประโยชน์

ขึ้นไปเมืองเหนือใหม่ๆ

ใจยุ่งยากหลายเรื่องหลายอย่าง ทั้งภายนอกและภายใน

ที่นี้เอาเข้าที่สุด

มาลงที่ใจ ตัวเดียว - *ผ่องใสก็ใจ*

เศร้าหมองก็ใจ

ไปมาก็ใจอันเก่า

เกิดตายก็ใจอันเก่า

แต่...ใครใจดีแล้ว

ย่อมได้สุขในทุกที่

หากใจทรามใจหยาบก็หาสุขมิได้

ผู้ได้สุข - สุขก็เป็นเงาเทียมตัว
ผู้เป็นทุกข์ก็ได้ทุกข์อย่างไม่ลดไม่ละ

ด้วยเหตุนี้จึงให้*รักษาใจของตน*
อบรมใจของตน
แนะนำสั่งสอนใจ
ทำใจให้ผ่องแผ้วผ่องใส

ตนของตนเดี๋ยวนี้
ก็ใจนี้เอง มิใช่อื่นใด
บุญ - บาป - ใจ มันอยู่ของมันเช่นนี้

ผู้ที่ท่านได้ธรรมนั้น
ท่านวางบุญวางบาปวางใจได้แล้ว

การทำ การพูด การคิดเรื่องใดๆ ของตน
อย่าให้มันผิดพลาดได้
ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

อย่าได้เอารักชังมาใส่ใจ
แม้ยินดียินร้ายก็เช่นกัน

ให้รู้ตัวเอง
ทางใดผิดก็ให้เลิก

ให้ละ
ให้ปล่อยวาง
อย่าได้เอาของไม่ดีมาเป็นอารมณ์

อบรมอยู่ทุกวันนี้
ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้
ตั้งใจภาวนาอยู่ทุกวันนี้
ก็เพื่อให้รู้ใจของตน ขัดเกลาใจชำระใจของตน

สั่งสอนอบรมใจนี้ คุมเอาใจนี้ ให้รู้จักใจนี้
รู้ใจ *รู้จักใจ*
รู้จักผู้ไปยึดว่าเป็นใจ

อะไรเป็นปัจจัยของใจ



วัฏฏะมันหมุนมันวนเวียนไม่มีที่สิ้นสุด
ท่องเที่ยว ถือเอากระดูกจนกองได้เท่าภูเขาลูกย่อมๆ

วนไปวนมามิใช่ไปมาเฉยๆ
แต่ไปมาด้วยความทุกข์และความสุข
ไปด้วยความเมา มาด้วยความหลง แสนทุกข์แสนยาก

เกิดมาแล้วในชีวิตนี้
ตั้งใจนะ เพราะเกิดมาเพื่อบำเพ็ญบารมี

อย่าเกียจคร้านมักหน่าย
ให้พอใจในการแสวงหาธรรมอยู่เสมอ

ธรรมะแต่ก่อนก็เกิดแต่กาย วาจา ใจ นี้
ธรรมะเดี๋ยวนี้ก็เกิดแต่กาย วาจา ใจนี้
ต่อไปภายหน้า ก็จะเกิดแต่วัตถุอันนี้

จะเป็นเทวบุตรเทวดาก็จิตอันนี้

จะเป็นเปรตผีตกนรกก็จิตอันนี้

จะไปเกิดเป็นเดรัจฉานก็จิตอันนี้

จะไปเป็นพรหมโลกก็จิตอันนี้

จะเกิดเป็นมนุษย์ก็จิตอันนี้

จะได้มรรคผลนิพพานก็จิตอันนี้

ตัวเราจะไปที่ไหน ไปอย่างไร

จะสร้างเอาบุญก็เอา - จะสร้างเอาบาปก็เอา

เสรี - ตนของตนชอบพออันใด

- ๑ - *การให้ทาน*
- ๒ - *การรักษาศีล*
- ๓ - *การภาวนา*
- ๔ - *การสดับตรับฟังตั้งตนในการประพฤติสุจริตธรรม*

เหล่านี้เป็นกิจเป็นหน้าที่ของตน

ตนของตน คือ จิต

จิตนี้เอง จะพาให้ยึดถือหรือ

จะพาให้ปล่อยวางได้

อยากดูไหมคนเฒ่า

อยากเป็นไหมคนเฒ่า

ไม่อยากดู ไม่อยากเป็น ก็ต้องเห็นต้องเป็น

มันหนีไปไม่พ้นหรอก

นี่...อยู่ทุกวันนี้

ก็อยู่รอท่าวันตาย

ตายวันใดก็วันนั้น

เมื่อวานนี้ก็มีเด็กสาว ๓ - ๔ คนมาชมว่า *“หลวงปู่ผิวพรรณดี รูปงาม สมัยหนุ่มๆ คงหล่อเหลาเอาการนะคะ”*

นั่น...มันภาษาสาว ภาษากาม

มาเห็นคนเฒ่าคนแก่ก็ยังหาที่ชื่นชม

ปัญญาไม่พอ

มองไม่ชัด จึงว่าไปเช่นนั้น

ดูให้มันรู้ดูให้มันเบื่อหน่ายสิรูปกายนี้

จะยึดไปทำไม

ปลดภาระให้ได้

วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ

วิราคะ แปลว่า *การคลายออก*

คลายกำหนัดของจิตออกจากอารมณ์ใดๆ

คลายออกได้

เพราะมันเบื่อหน่าย

"หน่าย" แล้ว ***"วาง"*** แล้ว ***"ปล่อย"***

หากเป็นธรรมเช่นนี้ *มันก็ดับได้*

ดับหลง

ดับเมา

ดับด้วยความโง่เขลา

แต่ใจของพวกเรานั้นใดๆ ก็มีแต่ราคะ

ใจที่มีแต่ราคะจะประเสริฐได้อย่างไร

ทำอย่างใดใจนี้จึงจักเป็นกลางได้
ท่านสอนให้ปล่อยเหตุ วางเหตุ
ตัวเหตุ คือ ตัวใจ
นี่ให้คิดค้นให้ดี
ทำอย่างใดจิตมันจึงจักสบายได้
จิตไม่ดิ้นรน จิตไม่หลงเพลิน จิตไม่ไหวติง

การคุมจิตมันฝืนความสบายของจิต
คนเรามันชอบความสบาย
หากไม่สบายก็ไม่ชอบ
ของที่จิตชอบกลับทำให้จิตดิ้นรนเร่าร้อน
ไกลจากความเป็นกลาง

ผู้ไม่อบรมใจ

ผู้ไม่ทรมานใจ

ผู้ไม่รู้จักพอในตนของตน

จะอยู่ไหนๆ *ก็หาสุขมิได้*

เพราะใจไม่ดีเอง

เพราะเป็นใจโง่ ใจไม่รู้

เป็นเหตุใจมีทุกข์โทษ หมักหมมอยู่

ราคะ

โทสะ

โมหะ

โลภะ เหล่านี้ *มันครอบคลุมบังคับบัญชาใจนี้อยู่*

มันเผาผลาญใจนี้อยู่

เป็นเช่นนี้*จะได้สุขได้อย่างไร*

จะเห็น*ตัวใจได้อย่างไร*

เจตนางดเว้นขาดจากความชั่วใดๆ
มันเกิดจากใจดำริ

ดำริเช่นนั้น เพราะมันมี **หิริ** ละอายบาป
โอตฺตปฺป กลัวผลของบาป

อับอายจากใจ กลัวจากใจ

หากงดเว้นได้ดีที่สุด
ก็เป็นผู้หาโทษมิได้
จะได้สุขจนชราแก่เฒ่าภายภาคหน้าก็ได้รับผลนี้อีก

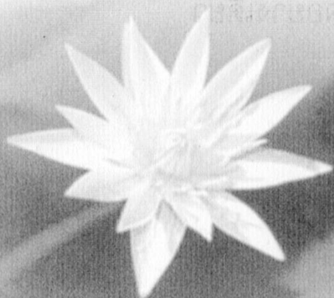
ปุถุชนอย่างพวกเราก็รักษาเจตนางดเว้นตามอาการของใจ
พระอริยเจ้า ท่านรักษาแต่ใจอย่างเดียว

ความอยากเห็น อยากเป็น อยากรู้
อย่าไปนึกคิดหามัน
ต้องปล่อยไว้เป็นกลางเช่นนั้น

หากมันอยากแล้ว *ก็เป็นตัณหาบดบังใจ*

เป็นของทำลายสมาธิ

ใจก็สงบมิได้ เพราะ อยากทั้งหลายมันทำลายกลางกั้นใจไว้
อย่าหวังอันใด
สงบก็ทำไป
ไม่สงบก็ทำไป
ตั้งใจไปตามหน้าที่



มาจากไกลแสนไกล อยากได้หลักการปฏิบัติ

- **๑** - ***สมถะ*** คือ บริกรรมให้จิตสงบ

- **๒** - ***วิปัสสนา*** คือ พิจารณาให้รู้จริงรู้แจ้ง

เริ่มต้นให้เข้าใจอย่างนี้

สงบหรือไม่สงบ ก็ให้ตั้งใจกำหนดบริกรรมไป

รู้หรือไม่รู้ ก็ให้พิจารณาไปคิดค้นไปซ้ำๆ อย่างนั้น

คำว่า ***"กำหนด"*** มันมีขอบเขตอยู่ว่า

กายาการ ๓๒

ธาตุ ๖

อายตนะ ๖

ขันธ์ ๕

รูป ๑

นาม ๔

อริยสัจจ์ ๔

ไตรลักษณะ ๓

ต้องกำหนดลงไปในนี้ให้รู้ในของเหล่านี้

ไม่เข้าใจหรอกที่แสดงให้ฟังให้รู้นี้

มันต้องนำไปกำหนดพิจารณา

อายุ ๙๖ แล้วปีนี้

ภาวนานี้ขี้คร้านไม่เป็นหรอก อาตมาทำมาแต่อายุ ๑๕ นับเป็นปีก็ได้หลายปี พากเพียรทำมา

หมั่นอบรมของตนเรื่อยมา

ต่อสู้ลำพังของตน

พอได้สุขบ้างก็พอรู้เท่านั้น

รู้อะไร ก็ รู้ระวังกายมิให้มีบาป

รู้ระวังวาจามิให้มีโทษ

รู้ระวังใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ

พากเพียรมาลำบากนัก

กว่าจะได้เท่านี้

โห...มิใช่ของเล่นๆ หน่ำ ใจนี้

ในโลกนี้มนุษย์เป็นกลาง

กลาง *ดี - ชั่ว*

กลาง *บุญ - บาป*

กลาง *สุข - ทุกข์*

กลาง *นรก - สวรรค์*

กลาง *มรรค - ผล*

เป็นกลางเพราะเราทำเอง เราเป็นผู้ทำเอง

เราเป็นมนุษย์ ต้องทำให้ตนเอง

คือ ไม่ประมาทในคุณงามความดีทั้งหลาย

ให้เอาใจละบาป

ให้เอาใจเว้นบาป

ไว้โอกาสให้แก่ตนเองบ้าง

เพื่อจะได้มีเวลาตรวจตราดูใน *ทาน*

ศีล

เนกขัมมะ

ปัญญา

วิริยะ

ขันติ

สัจจะ

อธิษฐานะ

เมตตา

อุเบกขา

ว่าธรรมเหล่านี้มีอยู่ในตนหรือไม่อย่างใด

จะเป็นอย่างใด ก้าวไปหรือ

ถอยคืน

ควรให้โอกาส คือ ให้เวลา แก่ตนของตนบ้าง

ศรัทธาพละ

วิริยะพละ

สติพละ

สมาธิพละ

ปัญญาพละ

พละ คือ กำลังของธรรมเหล่านี้มีอยู่กับตัวแล้วทุกคน

เรามาอบรมให้แก่กล้าขึ้น

ศรัทธาพละเป็นธรรมรวมธรรมทั้งหลายให้ใหญ่โตขึ้นมา

ให้มีสติ

เพียรให้เกิดให้มี

เลือกเฟ้นธรรมอันดี

ทำใจให้ยินดีอิ่มเอิบ

ผู้มาปฏิบัติธรรมขององค์พระพุทธเจ้า
ไม่เคยไร้ผลหรือทำไปโดยเปล่า
มีผลปรากฏชัดเฉพาะอยู่เสมอ

ทำน้อยรู้เห็นผลน้อย ทำมากรู้เห็นผลมาก
ได้รับผลตามกำลังของตนเสมอมา

การให้ทาน
การรักษาศีล
การภาวนา
การปัญญา
ความหลุดพ้น
ในธรรมเหล่านี้ ใครปฏิบัติได้ชั้นใดก็อาจหาญร่าเริงอยู่ในชั้นนั้น

ยิ่งตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ด้วยแล้ว
ยิ่งไม่ต้องสงสัยเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำดี - กายให้ดี

วาจาให้ดี

ใจให้ดี

อย่าให้สกปรก

ให้สะอาดอยู่เสมอ

นึกอยู่เสมอว่า *เราเป็นใคร*

เราเป็นอะไร

เราประสงค์เย็นหรือประสงค์ร้อน

เราเป็นผู้ทำให้ตัวเราทั้งนั้น

ตนเป็นผู้ทำ แล้วถือเอายึดเอามาเป็นว่าตนของตน

ให้ดูตน ให้สำนึกในตน

อย่าไปดูคนอื่นผู้อื่น

ดูตนทุกกิริยา ทั้งนอกใน

สุขในโลกนี้มันมีเกิดดับ

เป็นสุขอันมีประมาณน้อยนิดเดียว ไม่คงทนไม่ถาวร

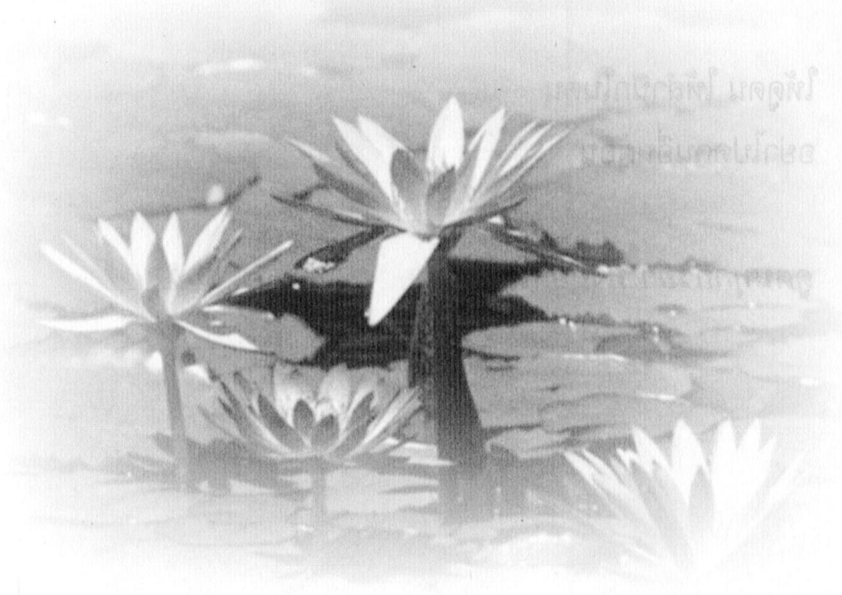
ท่านผู้มีปัญญา

ท่านไม่ประมาทแม้แต่ประการใดๆ

ท่านไม่สนใจสุขของโลก

แต่...ท่านใส่ใจในสุขอันดีมีคุณค่ามากกว่านั้น

คือ...เป็นสุขที่พ้นไปได้จาก เกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย



คนเรามาต่างกันเพราะความประพฤติ

จึง มี คนดีมีธรรม และ

คนไม่ดี ชั่วทราม

ทำให้ผลตอบแทนต่างกันไปอีก

อะไรคือ ความประพฤติ

“ความประพฤติ” ก็คือ การคุมใจ

การรับอารมณ์ของใจ

ฝึกหัดให้ใจตั้งอยู่ หรือ

ฝึกหัดให้ใจฟุ้งซ่าน

รู้แก้ไขใจของตน

เพราะตนเป็นผู้ดำเนิน

บอกคนอื่นผู้อื่น สอนผู้อื่นคนอื่น
มันพอสอนได้บอกได้
แต่...
พอมาบอกตน สอนตน บังคับตน
มันกลับเป็นของยากยิ่งนัก

พระพุทธเจ้าจึงว่า *ให้สอนตนให้ได้เสียก่อน*
สอนตนได้แล้ว
จึงสอนผู้อื่นให้ตามต่อไป

ให้เข้าใจว่า *ธรรมดาจิตนี้มันหยาบ*
พร่ำสอนได้ยาก
แต่สอนได้ ทำได้

ต้องประพฤติตนให้ตรง

ตรงทางกาย

ตรงทางวาจา

ตรงทางใจ

ตรงต่อสัมมาทิฐิ

อย่าอ้างแต่ว่าตนมีกาย มีวาจา มีใจ เสียเปล่า

มีให้มีอย่างรู้คุณ

ใช้ให้เป็นคุณ

เพราะมีอยู่กับตนแล้ว

แต่มันมีแต่ภายนอก

ทำอย่างไรจึงจะเกิดเป็นสมบัติภายในได้

ตัวของเราบัดเดี๋ยวนี้
ยังทำตัวเองให้เดือดร้อนอยู่เสมอ
เพราะเหตุใด

ก็เพราะตนเองทำตนให้เป็นข้าศึกแก่ตน

เคยได้ตรวจดูตนของตนหรือยังว่า...
อะไรคือสาเหตุที่ให้ตนเดือดร้อน
แล้วจะแก้ไขตนเองอย่างไร

เรื่องของจิตที่รับอารมณ์นี้
หากยังหวั่นไหว หรือ กระเทือนอยู่กับทุกๆ อารมณ์
ก็ให้เข้าใจว่ามาจากภายในที่ไม่สงบ

เอาน่ะ

เอาให้ดีหน่ำ บวชเข้ามาแล้ว

ปฏิบัติตนให้ดี

ปฏิบัติให้ตรง ปฏิบัติตนให้ชอบ

ทำตนให้พ้นทุกข์

เบื้องต้นก็ให้น่ากราบไหว้บูชา

ข้อวัตรปฏิบัติใดๆ ของตนควรเหมาะควรแก่เครื่องสักการะของโลก อย่าให้ตนเป็นผู้น่ารังเกียจ

มาอาศัยอยู่กับครูบาอาจารย์นี้

อย่ามัวแต่ชมคุณของท่านเท่านั้น

ให้มีหลัก ให้ได้แนวทางของตน



จะไปหาดีหาชั่วอะไรข้างนอก
หาในตัวเจ้าของนี้
ตัวดีหรือตนไม่ดีอย่างไร ต้องให้รู้
รักษาให้เป็นใจของตัว

โอปนยิโก น้อมเข้าหาตัวเอง
คิดอ่านในตัวเอง

ใจของเรา - เราต้องแก้ไข
บำรุงให้ถูกต้อง
เอาธรรมเข้าให้ถึงใจ

กิจของพระศาสนาเป็นกิจที่สำคัญยิ่งนัก
ใครเป็นผู้ทำจิตนี้
มิใช่ตนของตนหรือ

ตั้งใจให้ดี

ธรรมเป็นของละเอียดมาก
เพราะมีให้ไว้แก่บุคคลทุกประเภท
ให้ตนเป็นคนดี
เป็นดีไว้แก่หลักใหญ่ของโลก
ยังมิใช่ของธรรม

เพิ่น**ครูอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ไปแล้วเป็นธรรม
ตุ๊เจ้าเฒ่าหลายรูปหลายองค์ ไปแล้วเป็นธรรม

เหลือไว้แก่คนที่อยู่ภายในหลังนี้
ใครจะเป็นโลกเขาก็เป็นไป - ใครจะเป็นธรรมก็เป็นไป
เพราะเป็นของเฉพาะ

ผู้เฉพาะต่อโลกก็เลิกธรรม
ผู้เฉพาะต่อธรรมก็ เลิกโลกออกไปได้

คนเฒ่าคนแก่พ่อแม่ปู่ย่าตายาย
ตั้งแต่ก่อนเก่าดึกดำบรรพ์
ล่วงไป ดับไป
ไม่เห็นถืออะไรไปได้สักอย่างสักอัน

ของในโลกนี้ก็ยังเหลืออยู่ของเก่า

ร่างกายมันตาย
ใจมันไม่ตาย
ของที่ใจอยากได้ก็เอาไปไม่ได้

หากมีแต่ใจอย่างเดียว จะทำอะไรได้
รูปกายที่มีใจอยู่พร้อมเท่านั้นบุญจึงเกิดขึ้นบาปจึงเกิดขึ้น



การไม่ภาวนา

แปลว่าไม่รักษาสมบัติ

สมบัติ คือ อะไร ก็ใจตนนี้เอง

ภาวนาเพื่อรักษาใจ

ใจครั้นตั้งได้แล้วก็เป็นธรรมะ

การที่พวกเราทำความฟุ้งซ่านให้แก่จิต

นี่เรียกว่า เพิ่มความชั่ว

ทำชั่วไว้ในจิต

ในชีวิตที่เกิดมาก็มีแต่ชั่วทราม

อันนี้ ทีนี้ผลของความชั่วทั้งหลาย

เป็นตัวกีดกั้นมิให้เราได้สำเร็จโดยง่าย

การภาวนานี้เป็นของยากที่สุด

เป็นของลำบากที่สุด

เป็นของฝืดเคืองที่สุด

เพราะ มันฝืนความชอบความสบายของจิตที่หยาบหนา

แต่เมื่อทำได้แล้วย่อมได้รับความสุข

มีปัญญาชาญฉลาด

รู้จักหนทางปลดเปลื้องตน

ตั้งใจไปเถิด

บุญกุศลเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาแล้ว

จนกว่าจะชัยชนะได้เมื่อใดวันใด

ก็เมื่อนั้นหล่ะ เราก็เป็นพระอริยเจ้าเท่านั้น

เมื่อไม่ทำไม่เก็บไม่ใส่ใจ

จะเป็นจะได้ - ได้อย่างไร

เจริญภาวนา *ได้ปีติความสุข*

ได้องค์ฌาน

ได้ปัญญา

ได้ธรรมะ

ครั้นถอดถอนกิเลสได้แล้ว ก็เป็นอริยบุคคลขึ้นมาทันที

หาก...ยังไม่ทันได้ *ก็ได้เป็นนิสสัย*

ได้เป็นปัจจัย

ต่อไปในภายภาคหน้า

แต่กว่าจะได้

ก็ต้องทำแล้วทำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำอีกเรื่อยไป

หมั่นขยันตักเตือนตนของตน

ทำไปเถ๊อะ...มันไม่สูญเปล่าหรอก

อายุของคนเกิดมาอย่างมากมันแค่ร้อยปีเศษ
อายุของพระศาสนาเหลืออีก ๒,๔๐๐ ปีกว่า
ใครจะเสื่อมก่อนกัน
ใครจะดับตายไปก่อนกัน

อย่าพูดตามใจอยาก
มาพูดว่าศาสนาธรรมเสื่อม
หากเสื่อมแท้ก็คงเสื่อมด้วยคนเช่นโยม
ไม่ปฏิบัติธรรมแล้วมาปรักปรำธรรมะของพระพุทธเจ้า
มันจะใช้ได้ไหมเป็นอย่างนี้

คนปฏิบัติธรรมย่อมรู้ธรรม
คนไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้ - ไม่รู้แล้วยังมาใส่โทษธรรมะอีก
ศาสนาคงเสื่อมหายไปเพราะคนอย่างนี้

คิดอ่านพิจารณาบ้างสิ
เกิดมาเป็นคนแล้วนะ พบปะศาสนาขององค์พุทธะอีกด้วย
นี่หล่ะ
คนโบราณท่านว่า ***"เกิดมาแล้วเหยียบแผ่นดินผิด"***

ทุกๆ คนที่อยู่ด้วยกันบัดเดี๋ยวนี้
มีทุกข์เสมอกัน
มีภัยเสมอกัน
มีโรคาเสมอกัน

ความติฉิน นินทา ยกยอ เป็นภัย
ความยกย่องสรรเสริญ ดูถูก เป็นภัย
พยาธิโรคา ลืมตนลืมกาย เป็นภัย
จิตไม่ได้ฝึกฝนด้วยธรรมะ เป็นภัย

กายก็เป็นโรค ใจก็เป็นโรค
กายก็เป็นทุกข์ ใจก็เป็นทุกข์
ได้มาก็ทุกข์ เสื่อมไปก็ทุกข์
สุขอยู่ก็ทุกข์ ทุกข์อยู่ก็ทุกข์

นี่มันเสมอกันอย่างนี้
โทษของการเกิดตายมันมีอยู่เช่นนี้เสมอไป

ทำอย่างใดจึงจักพ้นไปได้

มาอยู่วัดมาฝึกหัดปฏิบัติอยู่วัด
จะทำอะไรก็ให้ดูครูบาอาจารย์พระสงฆ์องค์เณรบ้าง
มิใช่ตามใจอยากไปหมดทุกอย่าง

อยู่วัดต้องมีวัตร
หากไม่มีวัตรก็ไม่เป็นเนกขัมมะ
มีศีล มีวัตร เนกขัมมะคุณจึงเกิดตามมา

แต่มันยากมันหยาบผู้คนสมัยนี้
หยาบคายมาแต่เกิด โลกมันหยาบอยู่แล้ว เรียนรู้ก็หยาบ
พออายุมากมาอยู่วัด จำศีล ภาวนา ก็ทำไปหยาบๆ ตามใจ

ปราชญ์โบราณท่านว่า ***“หัวโล้นแย่งลำ หัวดำแย่งเทศน์”***
นักบวชแย่งชาวบ้าน ชาวบ้านแย่งนักบวช
“เจ้าอาวาสอยู่บ้าน สมภารอยู่วัด”
นี่ มันเปลี่ยนไปเยอะ
เพราะอะไร ก็เพราะ ใจคนมันหยาบ
หยาบเพราะเกิดตายมาน้อยในโลกนี้ กำลังมาฝึกหัดใน
การเกิดการตาย นานหลายชั่วพุทธันดรเขาจึงจะละเอียด
ขึ้นมาบ้าง ที่สุดก็สำเร็จไป

ต้องอดทนของตนทุกคน

บำเพ็ญสร้างสมบัติความดีของตนนี้

ให้อดทนเสมอไป

เพราะเหตุใด

ก็เพราะความชั่วยังมีมากในใจของตน

จะอดทนได้ดีต้องปลุกเสก ***“ศรัทธา”*** ขึ้นมา

ตั้งมั่นในความเชื่อมั่นว่า *บุญบาป มีแท้*

นรกสวรรค์ มีแท้

เปรตผี มีแท้

เทพเทวดา มีแท้

พรหมทั้งหลาย มีแท้

มรรคหนทางสู่นิพพาน มีแท้

เชื่อมั่นในตนแล้ว ตนก็มีแก่ใจปฏิบัติ มีแก่ใจทำภาวนา

หรือ ทำความดีด้วยประการใดๆ

จนสุดท้าย*ได้ธรรมะคุ้มครอง ได้ธรรมะรักษา*

ได้ธรรมะอยู่ในใจ มีธรรมเป็นใจ

มีใจเป็นธรรม

เดี๋ยวนี้หน่ะ

รู้ตัวเองหรือไม่ว่า...

ใจของตนนั้นมันยังบกพร่องอยู่มาก

คุณสมบัติความดี ขาดไปพร่องไป

องค์ฌาน ขาดไปพร่องไป

ปัญญา ขาดไปพร่องไป

ความสว่าง ขาดไปพร่องไป

องค์ญาณ ขาดไปพร่องไป

ขาดไปพร่องไปเพราะคนไม่ทำ รู้ก็ไม่ทำ

ไม่รู้ก็ไม่ใส่ใจ

ความรู้ ความเห็นใจ ความสุขใจ จึงไม่เกิด

รู้แล้วหน่ะ นี่ หลวงตาบอกให้แล้ว

จะใส่ใจหรือไม่

จะทำหรือไม่

เกิดมาตาย

เกิดมาแล้วตาย

ทางไปมา มีอยู่ ๓ สาย

- ๑ - *ไปสวรรค์*
- ๒ - *ไปพรหมโลก*
- ๓ - *ไปนรกอเวจี*

อยู่ที่เก่า - เกิดมาเป็นมนุษย์

ทางไปไม่มา คือ ไปนิพพาน

รวมแล้ว ไปดี มี - ๒ -

ไปไม่ดี มี - ๑ -

อยู่ที่เดิม และไปอย่างอนัตตาของพระธรรม

ตัวเราจะไปในทางสายใด

แต่งสายทางของตนได้

พระเณรนักบวชสมัยนี้

เขาดีของเขาโดยมาก คือ ดีตามโลกนิยม

ไม่ค่อยจะดีตามธรรมวินัยนิยม

ขี้กะโล่ ทำไปตามเรื่องของเขา

หาเงิน ยกให้เขา

หายศ ยกให้เขา

แม่หญิง ยกให้เขา

อุตริธรรม ยกให้เขา

เขาว่าเขาทันสมัย

อาตมาอยู่นี่รำคาญจะตายขัดหูขัดตากับพระเณรยุคนี้

ธรรมวินัยไม่ถือกันแล้ว ว่า ธรรมวินัยล้าสมัย

จะว่าไปแล้วมิใช่ดูถูกนักบวชด้วยกัน

หาคนดีพระดีเณรดี ไว้ให้แก่อุบาสกอุบาสิกาได้ยาก

ไม่ใช่ที่ดีไม่ดี

ที่ดีเขาก็มีอยู่

ญาติโยมต้องเสาะหาเองเถิด อย่าถามอาตมาหรือให้อาตมาแนะนำไปหาตนนั้น รูปนั้น องค์นั้น เลย

“อาตมายังไม่เป็นอะไรทั้งนั้น

บางคนมาก็ว่า *อาตมาเป็นอริยะเจ้า*

บางคนมาก็ว่า *เป็นพระอรหันต์*

บางคนมาก็ว่า *เป็นพระโพธิสัตว์พุทธภูมิ*

บางคนมาก็ว่า *เป็นพระเกจิมีบารมีมาก*

อาตมาน่ะ เป็นหลวงตาจาม พระเฒ่าแก่ๆ อยู่เฝ้าวัด
ใครมาหาก็พูดไปคุยไปตามเรื่อง

เขาก็ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ให้ว่าไป
เพราะคนที่เขาว่าให้เขาไม่ได้มาเป็นด้วยกับเรา

อาตมาก็ยังไม่เป็นอะไรทั้งนั้น”

เช้า - ฉันจังหัน
สาย - ก็พักผ่อน
บ่าย - ก็รับญาติโยม
ค่ำ - ก็ไหว้พระสวดมนต์ เจริญภาวนา ไปตามเรื่อง
ป่วยไข้ พระเณรก็ให้ฉันยา หิวกระหายก็มี อิดเหนื่อยก็มี
กินก็ถ่าย เป็นอยู่แค่นี้

อย่าไปเชื่ออะไรนักที่เขาว่า

พระหนุ่มเณรน้อย เขาไม่ค่อยใช้

พอเป็นพระเฒ่าบวชมานาน กำลังวังชามีน้อย *เขาใช้ตลอด*

ทำน้ำมนต์ ปลุกเสก

กิจนิมนต์ เป่าหัว

เทศน์ธรรม นั่นนี่

เป็นพระหนุ่มกินอร่อยกินแซบ เขาไม่ให้กิน

พอเป็นหลวงตาแก่เฒ่า กินแล้วก็ไม่มีรสอะไร อาหารจังหัน

ก็มากมายล้นโตกล้นภาชน์

ยิ่งแก่เฒ่า เขายิ่งใช้นั่นนี่

ใครมาก็มาหามาคุย - คุยแล้วได้ประโยชน์ก็พอว่า

แต่...โดยมากคุยจนแล้วเขาก็คืนให้เรา

ไปนั่นไปนี่เขาก็อยากให้ไป ใครเอาไปมิได้ก็พอร้องพอให้

เราก็ไปไม่ได้ ขึ้นบ้านนั้นลงบ้านนี้เราก็ไม่ชอบ

คนเมืองเหนือว่า *"ตุ๊เฒ่า*

พระเจ้าเก่า" (พระพุทธรูปเก่า

ของเก่าของแก่ย่อมมีค่ามีคุณ)

แต่...จะมีให้เขาหรือเปล่าก็ไม่รู้มันได้

อาตมาเรียนหนังสือสมัยเด็กน้อย

เรียนไปได้แค่ ป.๒ นักเรียน ๒๕๐ หลายรุ่น ครู ๓ คน

อ่านพออ่านได้

แต่...เขียนไม่เป็น

เขียนชื่อตัวเองก็ไม่ถูก

ฉะนั้นอย่ามาถามหาประวัติความเป็นมาของอาตมา

จะมีอยู่ก็เขาเขียนไปตามเรื่องของเขา

เขารู้อย่างไรเขาก็เขียนไปอย่างนั้น

หนังสือธรรมะ หรือ ?

ก็เห็นเขาทำอยู่นะ หมดไปหรือยังก็ไม่รู้

แต่นั่นมันก็อยู่ในหนังสือ

ต้องให้อยู่ในใจ

เพราะอยู่ในใจแล้ว มันไม่หาย

ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้

เทปธรรมะมันก็ไม่อยู่ในใจ

ก็มีแต่...ท่านแจ๋ว มาขอทำหนังสือธรรมะ ว่าทำไว้ตอนที่อาตมาพูดไม่ได้จะให้หนังสือธรรมะพูดแทน

เห็นมาบอกว่า มีเท่าไหร่ก็หมด มีเท่าไหร่ก็หมด

เขาไม่เอาไปอ่านไปศึกษาหรอก เอาไปเก็บไว้

พระพุทธเจ้าพระองค์ที่ผ่านมาแล้ว
หรือพระพุทธเจ้า องค์ข้างหน้าที่จะมาตรัส
ก็*มาประกาศ พระวินัย อันเก่านี้*
มาประกาศพระสูตร อันเก่านี้
มาประกาศพระธรรม อันเก่านี้

คำว่า ***"อันเก่า"*** คือ ปัจจุบันยังมีอยู่ครบทุกข้อ

ตัวเราเท่านั้นที่ไม่ทำให้ครบ

ท่านทั้งหลายที่เป็นมาแล้วนั้น
ก็ถึงพระนิพพานไปแล้ว
ไปได้ก็เพราะ ทำตัวท่านเอง*ให้เป็นพระวินัย*
ให้เป็นพระสูตร
ให้เป็นพระธรรม

อย่าสงสัยในปัจจุบัน
อย่าหมายจะไปเป็นข้างหน้า
อย่าประมาทความสามารถของตน

ศึกษาให้ดีให้เข้าใจ

ศีลอย่างใด

สมาธิอย่างใด

ปัญญาอย่างใด

จากนั้น น้อมเข้าหาใจตน

แล้วทำให้เกิดปรากฏเป็น *อธิศีล*

อธิจิต

อธิปัญญา

ทำให้ได้ตามกำลังสามารถของตน



ศึกษาให้มันดี
ศึกษาให้มันเข้าใจ
รู้แล้วเข้าใจแล้ว
การนำไปปฏิบัติก็มิใช่ของยาก

การเจริญในไตรสิกขา
การงดเว้นจากความชั่วใดๆ
มันไม่ยากนักหรอก



หากพระสงฆ์ครูบาอาจารย์ผู้สูงอายุขณะอาพาธอยู่

ญาติโยมเจ้าศรัทธา

ทุกคนตั้งใจมา มาจากแดนไกลอย่างใดก็ตาม

หรือมาด้วยกิจธุระ ใดๆ ก็ตาม

ขอให้เห็นความสำคัญในการถนอมสุขภาพแห่งองค์ท่าน

อย่าอ้างตนเป็นใหญ่

ขอให้อ้างองค์ครูบาอาจารย์ขึ้นมาก่อน

การเข้าหาพระสงฆ์องค์เณรนั้น

ขอให้ท่านเป็นผู้สำคัญ

พระสงฆ์ผู้เราถือเป็นครูบาอาจารย์สำคัญเสมอ

พระธาตุพระอัฐิพระพุทธเจ้า
พระอัฐิของพระอริยอรหันตเจ้า
ที่มีอยู่ในวัดนี้
นาค ครุฑ ยักษ์ เทวดา มีพระอินทราธิราชเป็นหัวหน้า
ว่าบัญชาให้หมู่เทพเจ้าเป็นผู้ไปเสาะหามาไว้

หมู่มนุษย์ทั้งหลายก็เอามาแต่มันส่วนน้อย

เจตนาจะให้ได้ปูชา สักการะ กราบไหว้ ทำความเคารพนับถือ
เป็นของสาธารณะในพระศาสนา

เราทั้งหลายควรทำความระลึกถึงอยู่เสมอ
เพื่อจะได้เป็นบุญเป็นกุศล เป็นสิริมงคลสืบไป

ต่อไปภายภาคหน้าก็จะได้พบปะองค์พระพุทธเจ้าที่จะมา
ตรัสรู้เป็น ***"องค์พุทธะ"***
เว้นเสียแต่ว่า *ภพชาติชีวิตนี้*
บุญบารมีของตนมากพอที่จะเป็นเครื่องแก้ไข
ตนของตนให้พ้นไปได้
ก็เป็นอันจบไปเท่านั้น

"ธรรมะเป็นของสำหรับโลก
เราให้โลกทั้งหมด
แต่
เราไม่เคยอวดดีต่อโลก"